Descubra as Suas Vidas Passadas

GLENN WILLISTON e
JUDITH JOHNSTONE

Tradução: Amadeu António

Descubra as Suas Vidas Passadas

Crescimento espiritual através do conhecimento de vidas passadas

Glenn Williston e Judith Johnstone 1983

Índice

Prefácio

1. Prisioneiros do Passado
2. Confronto Comigo Mesmo
3. Sabedoria Antiga
4. Um Processo Evolui
5. Os Cinco Níveis de Regressão
6. Pegadas na Areia do Tempo
7. O Mal-Estar da Alma
8. As Grilhetas do Medo
9. Nenhum Homem é uma Ilha
10. Deixe a Sua Luz Brilhar
11. História Viva
12. Além de Qualquer Dúvida
13. Conforme Semeares
14. A Travessia
15. O Mundo Intermédio
16. Perceções do Eu Maior
17. Por Sua Conta
18. Todos Querem Saber
19. Viver no Agora

Não me conhecem aqueles que pensam que eu sou apenas carne e sangue — um habitante transitório na frágil nave espacial terra que me deu à luz. Pois eu sou Espírito eterno, indestrutível, não confinado ao espaço ou ao tempo e quando a minha estada aqui terminar os meus papéis cumpridos, as minhas tarefas

concluídas porei de lado este fato espacial chamado meu corpo e seguirei para outras mansões, papéis, tarefas na casa do nosso Pai de vida eterna.

Por isso, sequem as vossas lágrimas não chorem excessivamente por mim — ou por vós mesmos. Libertem-me no Amor que nos abraça a todos e nos torna um eternamente! Os nossos caminhos cruzar-se-ão novamente As nossas mentes e corações tocar-se-ão As nossas almas gritarão de alegria e riso Ao recordarmos as vidas que vivemos os mundos que vimos os caminhos que trilhámos para nos encontrarmos — finalmente — em Deus.

J. SIG PAULSON, ETERNAL VISION

Prefácio

Quando escrevemos a primeira edição deste livro no início da década de 1980, nenhum de nós poderia ter imaginado a resposta maravilhosa que ele evocaria. De todo o mundo, leitores escreveram para partilhar as suas experiências, fazer perguntas e agradecer-nos por trazermos uma perspetiva nova e curativa às suas vidas. Mas houve uma pergunta que recorreu vezes sem conta. Por que razão foi o livro escrito na primeira pessoa do singular quando havia dois nomes de autores na capa? Quando mais do que um leitor assumiu que o segundo “autor” era um

espírito desencarnado, começou a parecer importante que esclarecêssemos as coisas.

Tomámos a decisão de usar a primeira pessoa porque grande parte de *Descobrir as Suas Vidas Passadas* é um registo do trabalho pioneiro de Glenn Williston no uso de regressões a vidas passadas como uma ferramenta terapêutica. Enquanto ainda vivia na Nova Inglaterra, o Dr. Williston tinha iniciado estas explorações com clientes que vinham ter com ele para terapia psicológica. Quando decidiu mudar a sua casa e clínica para a Califórnia, o sonho de transformar os seus registos e transcrições num livro foi necessariamente adiado.

Judith Johnstone, uma escritora e editora cuja carreira foi na edição de livros, conheceu Glenn Williston pouco depois de este chegar à Costa Oeste. Com o tempo, tornou-se claro que a forma de contar a história era através de colaboração. *Descobrir as Suas Vidas Passadas* expandiu-se durante o processo de escrita para incluir um capítulo que dá uma perspetiva histórica e outros capítulos de natureza espiritual. Durante todo o processo de escrita, Judith Johnstone foi — e continua a ser — um ser terreno.

Ambos os autores estão intensamente gratos pelo privilégio de levar informação curativa a leitores que procuram conhecimento e conforto, enquanto todos nós avançamos ao longo do caminho do despertar espiritual.

Glenn Williston, Ph.D. Judith Johnstone

Prisioneiros do Passado

No meu coração um ar que mata Vindo de um país longínquo sopra; Que colinas azuis recordadas são essas, Que pináculos, que quintas são essas? Essa é a terra do conteúdo perdido, Vejo-a

brilhar nitidamente, As estradas felizes por onde fui E não posso voltar a ir.

A. E. HOUSMAN, A SHROPSHIRE LAD

Dentro de cada Alma eterna residem as memórias e perceções de muitas vidas. Meticulosamente registadas, estas imagens desempenham um papel importante na formação das pessoas que somos hoje. Tal como as experiências mais precoces de uma criança têm uma influência profunda no adulto posterior, também o conhecimento armazenado de vidas passadas contribui para e afeta as nossas escolhas e decisões atuais. Esta contribuição pode ser geralmente positiva ou negativa, dependendo inteiramente do carácter desses eventos passados e da forma como lidámos com eles.

Algumas pessoas descobrem que esta vida está a desenrolar-se de uma forma que é razoavelmente satisfatória e recompensadora, e não sentem necessidade de mergulhar nos eventos precoces desta vida — ou naqueles que a precederam (embora alguns escolham fazê-lo simplesmente por curiosidade — esse desejo muito humano de saber). Mas para outros, por mais que tentem, as satisfações da vida parecem sempre escapar-lhes e sentem-se impotentes para lidar com imperativos vagamente percebidos que misteriosamente governam as suas vidas.

Em alguns casos, é necessário recordar certas cenas da infância para chegar à fonte das crenças negativas que estão a causar estragos na vida do adulto, mas em muitos outros o evento primordial ocorreu numa *vida passada* e nunca poderá ser completamente resolvido sem recordar e re-experienciar os sentimentos que o acompanharam. Felizmente, somos agora capazes de fazer isto através de uma combinação de técnicas

terapêuticas tradicionais e regressões hipnóticas a vidas passadas. Os casos que se seguem mostram os resultados de tal abordagem.

"Algo terrível me vai acontecer num barco", disse Janet, "e tenho um medo mortal de águas profundas." A professora de trinta anos tinha vivido junto ao oceano toda a sua vida, mas empoleirava-se tensamente na cadeira reclinável enquanto me contava como os seus medos a tinham impedido de partilhar os prazeres da vela e da natação com os seus amigos. O seu pai era pescador, a sua mãe era uma nadadora ávida, e os seus irmãos e irmãs não tinham medo da água. Nada na sua memória consciente revelava qualquer incidente na sua infância que justificasse tal medo.

Enquanto eu lhe falava calmamente, o corpo de Janet acomodou-se na cadeira grande, a sua respiração suavizou-se e a sua pele assumiu a aparência cerosa que é caraterística da hipnose profunda. Juntos começámos a viagem de volta no tempo através da sua infância, da sua experiência de nascimento e para dentro da sua existência pré-natal. Nada de significativo veio à luz. Depois, lentamente, começou a desenrolar-se uma cena que teve lugar antes do nascimento de Janet, mesmo antes da sua experiência no útero. Tínhamos recuado para uma vida anterior.

O seu nome já não era Janet, era Mary. Mary Janette Brouley. O local já não era uma pequena cidade em Rhode Island; fomos transportados para o campo inglês. A voz que eu ouvia mudou do sotaque de Leste de uma mulher madura para os tons britânicos suaves de uma rapariga jovem. O tempo era 1894. A rapariga, Mary, descreveu uma cena onde cavalos trotavam sobre estradas de terra batida e ruas de paralelos, e pescadores trauteavam canções de marinheiro enquanto reparavam as suas redes na muralha de pedra à beira-água.

A mãe de Mary estava a morrer. Tendo atendido às necessidades da sua mãe durante vários dias, Mary decidiu que precisava de um pouco de ar fresco. Caminhando sozinha pelo cais, foi subitamente sobressaltada por um clarão de luz vindo da água e, momentos depois, por um terrível som de colisão. Mary arquejou quando começou a descrever-me a colisão de dois navios.

"Lá na água... um estrondo terrível. Pessoas a gritar, a gritar. Principalmente o som de vozes de homens. O fogo... as chamas e o fogo! Consigo vê-los da margem. O céu está iluminado pelas chamas dos barcos. Estão todas as pessoas na água... todas na água. Oh, o estrondo... pessoas a correr para a marginal para ver. O barulho e os gritos e ninguém pode fazer nada."

"Morreram todos. Nem uma pessoa sobreviveu. Era novembro e a água estava gelada. Sir William, o mestre-escola, estava num daqueles barcos. Os pescadores adoravam-no, ele era tão bondoso." [Mary desatou a soluçar.] "Ele nunca mais voltou, ele nunca mais voltou. Tanta gente que eu conhecia. O meu irmão John Martin estava num dos barcos. Deixou quatro filhos. Construíram um monumento para os homens... para o desastre. Novembro de 1894. Fica mesmo à saída da peixaria de Matthew Bridgeton. Eram todos da aldeia e deixaram pequeninos. Oh, deixaram tantos pequeninos. Herbert Swain e o irmão James... tantos nomes no pináculo."

Era agora claro que Janet, como Mary Brouley, tinha testemunhado um desastre terrível e sentido o pânico e a impotência da morte por fogo e afogamento, embora fosse apenas uma observadora. Ela poderá ter ficado mais suscetível às emoções da cena devido à sua profunda preocupação com a mãe moribunda, embora a perda do irmão e de muitos outros amigos próximos fosse razão suficiente para uma impressão duradoura.

Foram necessárias mais quatro sessões durante as quais Janet confrontou essa cena aterradora antes de ser capaz de descarregar todas as emoções ligadas a ela. Nesse ponto, ela ficou libertada do seu medo de águas profundas e da noção de que algo terrível lhe aconteceria num barco.

Helen já deveria, por esta altura, ter recuperado do choque da morte do marido, ocorrida dois anos antes. Ela precisava da companhia de amigos e familiares, mas em vez de se lançar de volta na corrente da vida, Helen estava a retirar-se cada vez mais para um mundo de isolamento e solidão.

Tinha amado muito o marido e a sua morte inesperada devido a um ataque cardíaco fora uma grande perda, mas o seu afastamento do mundo, intensificando-se a cada mês que passava, não parecia justificado. No entanto, ela sentia-se aparentemente impotente para inverter as coisas. Decidimos explorar memórias há muito esquecidas para ver se se encontrava uma pista.

Helen regressou com bastante facilidade a uma cena da sua infância na qual o seu pai abandonou a família. Eu esperava que pudéssemos explorar memórias ainda mais precoces do que aquela que ela apresentou, mas Helen não acreditava em reencarnação. Eu aceitei isto, embora as regressões a vidas passadas bem-sucedidas não dependam da crença de alguém na validade da reencarnação. No final da sessão, Helen disse que sentia algum alívio por ter contactado aquela cena de rejeição pelo pai. Ambos esperávamos que isto a libertasse da sua prisão de medo e lhe permitisse retomar uma vida ativa.

Não tive notícias de Helen durante quase uma semana. Depois, tarde numa noite, ela telefonou-me, acordando-me de um sonho sobre um homicídio. “Vou matar-me. Tenho uma arma apontada à têmpora e o meu dedo está no gatilho”, disse ela. “Não vale a pena continuar. Sinto-me ainda encurralada. Não tenho

liberdade. Qual é o interesse?" Atordoado, sem saber bem o que era sonho e o que era realidade, deixei-a falar. Finalmente, sugeri que esperasse para tirar a própria vida até vir a uma sessão de manhã cedo. Ela concordou.

As sete da manhã é cedo para ver qualquer pessoa, quanto mais uma cliente suicida, mas eu estava pronto quando a Helen chegou às 06:55. As suas primeiras palavras foram que a arma estava na mala que ela apertava contra o corpo. *Progresso*, pensei eu. Pelo menos o dedo não estava no gatilho. Sem qualquer discussão preliminar, pedi à Helen que se sentasse confortavelmente e começasse a relaxar o corpo, o que ela fez com grande dificuldade. Lágrimas vieram aos seus olhos fechados várias vezes durante o processo de indução. Assegurei-lhe que não estaríamos preocupados com um estado profundo de hipnose, apenas com tanto relaxamento quanto ela pudesse permitir.

Pedi-lhe que deixasse a mente flutuar e que "alinhasse comigo". Esta é uma frase que uso frequentemente com clientes relutantes porque tende a reduzir o esforço e a autoconsciência. "Estamos a recuar no tempo", disse-lhe eu, assumindo um padrão de fala rítmico e um tom mais suave. "Estamos a recuar no tempo e no espaço e tu estás a libertar a tua mente para flutuar. Recua tanto quanto..." Helen interrompeu-me.

"O sol está quente e o Papá permitiu que fizéssemos a festa no relvado. O céu está tão azul e todos estão tão felizes. O Papá trouxe-me um conjunto de espelho de prata e eu pedi à Addie para o pôr na minha cómoda. Vou mostrá-lo aos outros depois da festa."

As lágrimas tinham desaparecido. Agora Helen sorria amplamente enquanto descrevia a sua extensa plantação nos arredores de Atlanta, em 1855. Fiz perguntas para a encorajar a experienciar tudo o mais plenamente possível. Helen, como Nora

Mae, estava a celebrar o seu décimo sexto aniversário. Falava carinhosamente do seu pai e do laço estreito que tinha com a sua ama, Addie.

Nora Mae adorava montar Jaunty, o seu cavalo favorito, num galope selvagem pelos campos e bosques próximos, sentindo o vento no rosto e a sensação de confiança e liberdade que vem ao montar um cavalo. Muitas das suas frases descritivas mencionavam ou implicavam liberdade e amor pela vida, juntamente com um grande envolvimento em atividades com os seus amigos. Nenhuma cena traumática emergiu durante a reconstrução de toda a vida de Nora Mae. Até a sua morte foi pacífica, aos noventa e dois anos de idade.

Helen abriu os olhos à contagem de zero, mas parecia estar a olhar através de mim em vez de olhar para mim. Sorriu encantada e exclamou: "Que vida gloriosa foi essa!" Juntos revimos os pontos altos da sua vida como Nora Mae e eu nunca tinha visto a Helen tão animada.

Nessa noite, recebi outro telefonema da Helen. Para minha surpresa, ela não estava a ligar de casa; estava a ligar de uma cabine telefónica para comunicar que estava retida sem dinheiro nem gasolina. Exultante, a Helen relatou os eventos do seu dia, que começou com uma ida às compras de manhã, incluiu uma visita à filha à tarde e terminou com ela a ir ao cinema.

"Mas não controlei os meus tostões", disse ela, "e agora estou retida." Indo em seu socorro, refleti feliz sobre o contraste com o nosso encontro anterior. Helen estava livre.

O caso de Helen, como vários outros, foi interessante porque não foi necessário descobrir o evento primordial do passado que estava a desencadear a crise atual. Embora tenha a certeza de que tal evento existia, o re-experienciar de Helen de uma vida anterior

cheia de liberdade e autoexpressão foi suficiente para anular os medos presentes e permitir-lhe retomar a sua vida ativa.

A bonita adolescente loira que se sentou diante de mim era tímida e envergonhada enquanto me falava sobre a sua necessidade compulsiva, quase obsessiva, de ajudar tanto animais como pessoas em perigo. Jean relatou uma série de incidentes verdadeiramente impressionantes, recuando até à sua infância, que envolvia o resgate de cães vadios, a reparação de asas partidas de aves e o apoio a vários humanos que passaram a depender dela. Apesar disso, Jean parecia não ter confiança em si própria. Veio ter comigo para aconselhamento de carreira e para ajuda na compreensão das suas motivações em desempenhar o papel de salvadora de todos e de cada um.

Ao início, pareceu que um simples aconselhamento vocacional poderia ajudá-la a focar as suas capacidades latentes e a canalizar a sua necessidade de ajudar os outros. Isto, combinado com sessões de hipnose para melhorar a sua autoimagem e as suas competências de comunicação, seria provavelmente adequado para lançar Jean no caminho para uma vida feliz. No entanto, Jean mencionou que a experiência da sua avó com várias vidas passadas através da auto-hipnose tinha deixado Jean curiosa sobre a influência de possíveis vidas anteriores na sua própria vida. Ela queria tentar uma regressão.

Jean, descobriu-se, pertencia a uma pequena percentagem de sujeitos (10 a 15 por cento) que entram num estado profundo de hipnose muito rapidamente em resposta a algumas palavras bem escolhidas. Normalmente, uma pessoa que induz assim tão rapidamente não tem recordação da experiência a um nível consciente, e este foi o caso da Jean — depois, ela pediu desculpa por ter adormecido e por me ter feito perder tempo!

“Os ponteiros do relógio estão a girar para trás”, disse eu lentamente, permitindo-lhe visualizar o relógio. “Vais dar por ti algures, a fazer alguma coisa, à contagem de cinco. Um, dois, três, quatro, cinco.” Jean abriu muito os olhos e, mesmo quando eu estava prestes a sugerir que os fechasse para podermos tentar de novo, percebi que ela estava focada noutro tempo e lugar e estava totalmente alheia ao escritório onde o seu corpo físico jazia imóvel. Fiz o meu pronunciamento habitual sobre compreender inglês e responder em inglês para facilitar as comunicações; ela poderia sentir-se à vontade, contudo, para usar expressões de outra língua e seria capaz de as recordar mais tarde, se lhe fosse pedido para o fazer.

Jean nada disse. Em vez disso, levantou o dedo e começou a formar uma espécie de símbolos no ar. Ao início, não consegui entender nenhum dos símbolos, um dos quais se parecia um pouco com uma serpente. À medida que ela repetia os símbolos, deu-se o "clique"; a serpente era um S invertido. Peguei na minha caneta para registar as letras invertidas e depois remexi na minha secretária à procura de um espelho. O espelho revelou o que ela tinha escrito. BOSTON.

“Não queres falar?”, perguntei à Jean. A sua única resposta foi apontar para a garganta. Por mais intrigante que isto fosse, suspeitei que a regressão teria de ser encurtada devido à nossa dificuldade em comunicar. Então tive uma ideia.

“Avança vinte anos nessa vida”, disse eu. “Sim”, veio a resposta lenta e suave. Ela relaxou a mão no colo e fechou os olhos.

“Tens alguma deficiência física?”

“Aprendi a falar há muito pouco tempo. O Johnn (ela soletrou o nome dele com dois enes) ensinou-me. Ele é tão maravilhosamente paciente. Sou cega e surda e não conseguia

falar por palavras até há cinco anos. Tenho vinte e nove anos agora. Viemos viver para Boston quando eu tinha oito anos. O meu pai tirou-me da carroça e traçou as letras do letreiro 'Boston' com os meus dedos enquanto entrávamos na cidade. Nunca esquecerei isso. Foi a primeira coisa em que pensei quando aprendi sobre as palavras."

Aqui estava uma memória dentro de uma memória. Jean, como Sara Thomas, passou a descrever com grande detalhe as ruas lamacentas da Boston do século XIX e o mobiliário da casa confortável em que vivia com o seu marido-tutor, Johnn. Falou da sua família, mas, acima de tudo, sobre aprender a comunicar.

Quando ela terminou a sua história, direcionei a atenção da Jean para a escolha de uma ocupação que lhe servisse nesta vida.

"Fisioterapia seria uma escolha sensata", disse ela sem hesitação. "Eu compreendo o que é viver com limitações".

Uma Jean muito mais confiante emergiu desta sessão. A última notícia que tive dela foi que tinha terminado a sua formação em reabilitação física e estava a lançar entusiasticamente a sua carreira.

Muitos alcoólicos procuram controlar o seu desejo por álcool através da hipnose. No entanto, devido à sua dificuldade em concentrarem-se (o fator mais importante no processo de indução), a maioria deles fica desapontada com os resultados obtidos apenas através da hipnose. O aconselhamento intensivo, em grupo e individual, juntamente com um programa nutricional cuidadosamente formulado, costuma ter mais sucesso para o alcoólico fortemente motivado. Por causa disto, apenas aceitei com relutância quando o pai do Josh me implorou para ver o seu filho.

Josh chegou vinte minutos atrasado à sua consulta. Parecia ter cerca de quarenta anos e o seu corpo indicava claramente os estragos do álcool. Estava inchado e a pele era fina, quase translúcida e prematuramente enrugada. Tremia constantemente e deixou cair a caneta duas vezes enquanto preenchia o cartão de informações, que indicava a sua idade como sendo vinte e seis anos.

As lágrimas rolavam livremente pelas suas faces desde o momento em que Josh começou a falar. A sua extrema sensibilidade e frustração eram prontamente aparentes enquanto contava como o divórcio dos seus pais tinha mudado a sua vida. Raramente via a sua mãe porque ela se tinha mudado para a Costa Este. Josh não tinha amigas e tinha grande dificuldade até em conseguir um encontro. Tudo era simplesmente um esforço demasiado grande. O seu empregador tinha sido compreensivo ao início, mas agora a sua paciência estava a esgotar-se.

Josh tinha apenas uma pergunta para mim: PORQUÊ? Disse-lhe que tentaríamos descobrir. A nossa primeira tentativa de hipnose não teve sucesso. As três sessões seguintes também foram infrutíferas, embora o Josh cumprisse fielmente o meu pedido de não beber durante pelo menos seis horas antes. Finalmente, desenvolveu confiança suficiente em mim e no processo hipnótico para ser capaz de relaxar e focar a sua atenção o suficiente para experienciar uma regressão a uma vida passada. A minha voz foi o seu guia através de um túnel longo e escuro com uma luz na ponta onde uma cena se desenrolaria.

“Parece ser um campo com algo plantado”, disse o Josh lentamente enquanto tentava focar-se. Depois, muito inesperadamente: “Odeio-os! Odeio-os! Odeio cada um desses selvagens sedentos de sangue!”.

“Índios?”, perguntei eu.

“Os homens brancos é que são selvagens. Eu sou um índio... um *Blackfoot*”, corrigiu-me o Josh com dignidade.

Ele mergulhou cada vez mais na sua vida como um *Blackfoot*. A sua fala tornou-se nas palavras curtas de um índio que aprendeu inglês como segunda língua. As suas características físicas mudaram diante dos meus olhos. (Isto acontece em quase 25 por cento de todas as regressões). “Recua ligeiramente no tempo”, instruí-o, pois o Josh estava a descrever o seu ódio pelo homem branco sem chegar ao incidente que desencadeou esses sentimentos.

“Três deles... com armas, a cavalo... a cavalgar pelo meu milho. A minha mulher... pesada de um filho... a colher milho. A gritar e a berrar... estavam bêbados. Chamei pela minha *Little Bird Song* (Pequena Canção de Pássaro), mas era tarde demais. Atropelaram o milho... e a minha mulher e a criança no corpo dela. Nem sequer quiseram saber... riram-se e atiraram-me milho. Eu queria matá-los. Vou vingar-me deles. Mataram a minha mulher, e a criança que não tinha visto a luz de um dia, o halo de uma lua cheia. Vou esgueirar-me para a cidade à noite e matá-los a todos.”

Josh, como o índio *Blackfoot*, não viveu o tempo suficiente para levar por diante a sua resolução, pois dois dias depois contraiu uma febre e morreu. Essa energia negativa permaneceu com ele, no entanto — ele ainda tinha uma necessidade autodestrutiva de vingança.

Josh estava consciente de tudo o que disse durante a regressão, como a maioria dos sujeitos está, e viu imediatamente que tinha respondido à sua própria pergunta. Agora sabia porque bebia tão obsessivamente.

Dois dias depois desta sessão, o Josh ligou para dizer que tinha tirado uma licença sem vencimento do seu trabalho e

entrado num centro para o tratamento do alcoolismo “para mudar a minha vida”. Tendo recusado anteriormente assistir a sequer uma reunião dos Alcoólicos Anónimos, Josh trocava agora o mundo nebuloso da garrafa pela arregimentação clínica do hospital. Finalmente, tinha uma oportunidade de lutar pelo sucesso.

Linda ficava aterrorizada sempre que a bola vinha na sua direção na aula de ginástica. Não conseguia obrigar-se a apanhar uma bola, nem conseguia devolvê-la em desportos como badmínton ou ténis. Embora dissesse a si mesma que era tolice, a rapariga de catorze anos tinha tanto medo de objetos voadores que era incapaz de participar no programa de educação física. Os responsáveis da escola mostraram-se compreensivos, mas sugeriram que os pais de Linda procurassem aconselhamento para a sua filha, que de resto era saudável.

Linda foi uma boa paciente desde o início. Facilmente uma cena se desenrolou.

“Há árvores e um rio e estou com muito medo. Estão a vir pessoas. Estou sozinha. Eles conseguem ver-me no meu vestido comprido azul. As pessoas estão atrás de mim. Acham que fiz algo de errado e estão decididas a apanhar-me. Não, não, não. [Começou a soluçar] Tenho tanto medo”.

Linda tremia enquanto se identificava com os sentimentos daquela experiência de vida passada.

“Recua no tempo”, sugeri, “para que possamos descobrir o que eles acham que fizeste”. Linda demorou um momento para permitir que a cena se tornasse clara.

“Estou num tribunal, de pé em frente a um juiz. Mal consigo manter-me de pé... sinto-me doente e os meus joelhos estão a ceder. Fui acusada de bruxaria. Ele está a apontar para mim e a

pronunciar a sentença. ‘Tu, Elizabeth Bradley, tendo sido acusada e provada culpada do ato abominável de bruxaria, serás enforcada pelo pescoço até à morte’.”

“Mas eu não sou uma bruxa!” Os soluços de Linda aumentaram.

“A mulher odeia-me. Nunca lhe fiz nada, mas ela tem ciúmes. Sou jovem e bonita e o John é atraente. Ela é velha e acha que eu tenho tudo. Nunca a magoei de forma alguma. Não tenho parentes que me defendam. O John tem medo de fazer qualquer coisa. Tenho de fugir, tenho de fugir!

Corri para fora do tribunal e corri o mais depressa que pude. Os meus pulmões doíam, as minhas pernas estavam entorpecidas. A minha mente andava em círculos. Não sabia para onde ia, mas sabia que tinha de fugir.

Mas eles vêm atrás de mim... é uma multidão... algumas mulheres, mas principalmente homens.” [Linda está agora a soluçar alto e a tremer visivelmente]

“Estão a apanhar pedras e a atirá-las contra mim. Estão a atirar-me pedras, todos eles. [Há surpresa na sua voz.] Não consigo correr mais. Estou à beira do lago. Não consigo escapar e eles estão a aproximar-se. Não consigo escapar... pedras de todos os tamanhos. Estão a bater-me com elas...” [Silêncio agora]

“Conta-me mais”, instei. “O que aconteceu?” Elizabeth Bradley falou finalmente num sussurro suave.

“Uma pedra grande atinge-me na cabeça. A dor é horrível. Caio e morro instantaneamente. Desisti de tentar fugir. Não tive escolha. Agora estou livre, livre, livre.

Consigo ver o meu corpo. Estou a olhar de cima para o meu corpo. A multidão está em cima dele. Um homem vira-me com o pé e resmunga algo para os outros. Vão levá-lo dali. Não quero

ficar mais com o meu corpo. Estou livre. E leve... amo a luz, a sensação de paz... não há mais medo nem dor. Estou livre."

O sentimento de liberdade que Linda experienciou depois de ter sido apedrejada até à morte como Elizabeth foi agora transportado para a sua mente consciente nesta vida presente. Já não temia objetos voadores e o seu entusiasmo de principiante no desporto valeu-lhe um "A" em educação física no período seguinte.

A regressão a vidas passadas é uma ferramenta terapêutica importante e, na minha experiência, vários milhares de clientes reviveram uma ou mais vidas passadas. Beneficiaram de uma infinidade de formas — ganhando maior autoconhecimento, uma libertação da culpa, uma libertação do medo da morte, um sentido acrescido de esperança e liberdade, uma compreensão mais profunda da Alma e um sentido mais forte de parentesco com todos os seres humanos.

Problemas pessoais perturbadores, como os dos casos anteriores, são frequentemente atenuados ou dissolvidos através de explorações de vidas passadas. A regressão a vidas passadas é um meio de chegar a esses traumas que ocorreram a uma pessoa numa vida anterior e continuam a causar estragos no presente. A regressão pode ser acompanhada por grande emoção, até mesmo dor, contudo este confronto vale sempre a pena, independentemente do trauma que seja experienciado. Há poucas curas milagrosas aqui.

Enquanto algumas pessoas abandonam imediatamente o medo ou ansiedade anormais após re-experienciarem um trauma de vida passada, o curso habitual é que um maior conhecimento e compreensão do material no inconsciente leve gradual e inevitavelmente a uma vida mais satisfatória.

A exploração de vidas passadas baseia-se, claro, no conceito de reencarnação, onde a Alma nasce numa sucessão de vidas no mundo físico a fim de encontrar oportunidades de crescimento na progressão em direção à maturidade total. Porque tenho visto as ramificações práticas da reencarnação no meu trabalho diário durante tantos anos, já não tenho a menor dúvida quanto à sua validade. Houve um tempo, contudo, em que sentia as coisas de forma diferente.

2

Confronto Comigo Mesmo

A viagem mais longa É a viagem para dentro Daquele que escolheu o seu destino, Que iniciou a sua busca Pela fonte do seu ser...

DAG HAMMARSKJOLD, MARKINGS

Versos de Shelley, Keats e Wordsworth rodopiavam na minha cabeça enquanto me entregava àquele prazer peculiarmente clandestino de ter pena de mim próprio. Todos os dias conduzia ao longo do estado de Rhode Island para assistir a aulas que me deixavam pessimista quanto ao futuro da educação pública nos Estados Unidos e quanto ao meu próprio futuro também. Mantinha um emprego monótono para pagar o meu caminho enquanto estudava para ser professor, mas o ensino parecia cada vez menos atraente à medida que avançava penosamente pelos cursos de educação estupidificantes exigidos para a certificação.

Sentimentos de impotência sobrecarregavam-me. O ensino sempre me apelou devido ao meu forte desejo de ajudar os outros, mas, a partir desta nova perspetiva, parecia oferecer muito pouco de valor para quem quer que fosse. Vendo-me como um peão no jogo sem sentido da vida (a frase "Vítima do Destino" agradava-me), passava muitas horas a meditar sobre os poetas românticos e vitorianos ingleses. Em momentos mais realistas, via claramente que dificilmente poderia esperar servir os outros quando nem sequer conseguia ajudar-me a mim próprio; talvez devesse consultar um conselheiro. Mas depois recuava na desculpa de que a pobreza estudantil que tanto me ressentia tornava o aconselhamento impossível. Certamente que aceitar outro emprego estava fora de questão.

Estava confuso, aborrecido, frustrado e deprimido. Também era firmemente ateu. Tendo rejeitado a minha formação religiosa protestante convencional, também descartei sumariamente qualquer noção de um universo consciente ou de uma Ordem Divina. Resolvi acreditar apenas naquilo que pudesse ser visto e sentido; isto parecia um ponto de vista realista e científico.

Para meu espanto, vários dos meus amigos da faculdade acreditavam na reencarnação. Falavam frequentemente sobre terem vivido outras vidas. Eu estava dividido entre rir-me deles e tentar libertá-los das suas ilusões. Se o Cristianismo Protestante nada me tinha dado, a ideia de lutar através de uma vida sem sentido após outra era ainda menos atraente. Na verdade, dava-me arrepios. Frequentemente, estas discussões sobre outras vidas deixavam-me ainda mais deprimido do que antes.

Tarde numa noite, um companheiro de sofrimento na minha aula de poesia apresentou ousadamente a afirmação de que William Blake acreditava na reencarnação. Nitidamente datilografados numa folha de papel de tese estavam estes versos de *Visions of the Daughters of Albion*:

Diz-me onde moram os pensamentos esquecidos até que os chames? Diz-me onde moram as alegrias de outrora? E onde os antigos amores, E quando se renovarão de novo, e a noite do esquecimento passar, Para que eu possa atravessar tempos e espaços longínquos, e trazer Confortos para uma tristeza presente e uma noite de dor?

Achei que detetava uma conspiração quando, no dia seguinte, outro amigo, obviamente aliado ao especialista em Blake, mudou a conversa do almoço para uma listagem entediante de proponentes famosos da reencarnação. Ouvi falar de Bronson Alcott, Alexandre o Grande, Balzac, Beethoven e Elizabeth Barrett Browning antes de me desculpar para devolver o meu tabuleiro à cozinha. Quando voltei a entrar no refeitório para ir buscar os meus livros, o John estava a chegar aos "T". Que tédio!

Para minha irritação, os dias seguintes encontraram-me preocupado com o absurdo da reencarnação. Numa noite, sentei-me e fiz uma lista de todos os argumentos em que conseguia pensar que contrariavam a ideia. Conseguia desculpar a crença dos meus amigos de inteligência limitada na reencarnação porque era a coisa que estava "na moda". Como mentes tão brilhantes como Platão, Emerson, Hegel e Tolstoi puderam abraçar a teoria estava simplesmente além da minha compreensão.

Acordando para o ar límpido de uma manhã perfeita de abril, estava especialmente inquieto e decidi saltar a rotina habitual. Providence é uma cidade agradável para passear (especialmente quando se está a evitar responsabilidades ou a repelir *insights* de níveis superiores do ser!). Escolhendo ruas laterais ladeadas por pequenas lojas, mal notei onde estava.

Os meus pés pareciam saber para onde eu ia, embora o meu cérebro não soubesse. Pouco antes do meio-dia, encontrei-me em frente a uma livraria. Habituado a estar cronicamente sem

dinheiro, eu tinha uma regra pessoal: não entraria numa livraria a menos que pudesse pagar um livro. Como tinha apenas um par de dólares no bolso, comecei a retirar-me.

Antes de dar por mim, estava dentro da loja, parado em frente à secção rotulada METAFÍSICA, OCULTO, RELIGIÃO. Este era o último lugar onde eu queria estar! A minha mão estendeu-se e tirou da prateleira um livro de bolso verde que senti que tinha de ter. O texto da contracapa era um disparate, disse a mim mesmo; contudo, estava intrigado, e as primeiras páginas do livro deixaram-me cativado.

No balcão, remexi nos bolsos para encontrar cada cêntimo que trazia comigo e uma busca minuciosa rendeu 2,04 dólares, que por acaso era o preço exato do livro. Uma ideia louca passou-me pela mente: de que, numa conspiração total, os meus amigos tinham plantado o livro e depois, de alguma forma, me atraíram à loja. Fosse por que meio fosse, o livro era meu.

Nessa noite, muito depois de todos os outros se terem deitado, devorei *The Search for Bridey Murphy*. Fiquei tão cativado pela história da regressão de Ruth Simmons por hipnose à sua vida anterior como a mulher irlandesa do século XIX, Bridey Murphy, que, em poucos dias, localizei os discos fonográficos das sessões gravadas que formaram a base do livro. O sotaque irlandês da jovem impetuosa contrastava vincadamente com o sotaque plano do Midwest de Ruth Simmons, nascida no Wisconsin.

As atitudes e opiniões de Bridey, a sua recordação de muitos detalhes obscuros da vida em Cork e Belfast há um século, e a ordem lógica dos acontecimentos que podiam ser reconstruídos a partir das memórias aleatórias que ela relatava, tudo oferecia provas persuasivas para mim — o cético por excelência — de que

a Sra. Simmons tinha estado, de facto, a recordar uma vida passada.

Uma transição profunda começou a ocorrer dentro de mim à medida que procurava e lia tudo o que conseguia encontrar sobre os temas da reencarnação e hipnose. Gradualmente, abandonei a ideia de mim próprio como a vítima indefesa de um universo cego. Passei a compreender que existe uma Consciência vastamente complexa na qual todos operamos, governada pelas leis de causa e efeito, e que somos inteiramente responsáveis pela substância e direção das nossas próprias vidas.

Durante este período da minha vida, terminei o meu curso e comecei a ensinar. Tendo tido o suficiente de cadeiras de psicologia e educação, procurei sabedoria sobre a natureza humana na literatura e obtive um mestrado nessa área. Além dos estudos de ensino, formei professores na sala de aula. Mas o aspeto do meu trabalho que foi mais importante para mim desde o início foi o aconselhamento, e ao longo dos anos seguintes este ocupou cada vez mais o meu tempo. O educador em mim expressa-se agora através de palestras, seminários e escrita.

Em 1977, estabeleci a *Soul Search Foundation*, que mais tarde se tornaria o *Alternative Therapies Council*, uma organização dedicada à compreensão das pessoas como seres multidimensionais que vibram nas frequências do Corpo, Mente, Alma e Espírito. Esta visão holística dos seres humanos é o princípio orientador dos vários programas educativos do Conselho.

O aconselhamento de vidas passadas é o aspeto mais conhecido do trabalho do Conselho. Em cada vida, acumulamos experiências boas e más que continuam a influenciar-nos anos e até séculos mais tarde. Ao relaxarmos as nossas mentes, somos capazes de regressar a esses tempos de influência negativa e

livrar-nos do seu controlo sobre o presente. A regressão hipnótica é o método mais direto para o fazer.

Partilhei as alegrias e tristezas de vários milhares de vidas passadas (e futuras!). Testemunhar uma pessoa assumir uma personalidade diferente, falar com uma entonação e inflexão diferentes, proferir expressões coloquiais obscuras ou arcaicas, e até conversar numa língua estrangeira por ela desconhecida nesta vida, é aceitar a validade da reencarnação. Observar as expressões de um descrente a ouvir uma regressão gravada ou a testemunhar uma em pessoa é uma experiência igualada apenas por um confronto pessoal com outra vida.

Agora, dezoito anos após a minha colisão precipitada com Bridey Murphy, posso afirmar sem qualquer reserva que todos experienciámos muitas vidas, em muitos corpos, em muitos lugares diversos e sob uma variedade de circunstâncias — tudo ao longo do contínuo do crescimento da Alma.

Não é o propósito deste livro converter ninguém, mas cultivar um sentido de consciência, um sentido de poder que vem da liberdade espiritual que é o direito de nascimento de cada um de nós. À medida que passamos a compreender as leis universais mais plenamente, torna-se claro que cada um de nós é parte de um sistema maravilhosamente integrado que nos nutre enquanto expressamos a nossa própria individualidade vibrante. Quanto melhor compreendermos a nossa relação com o universo, mais nos poderemos libertar para sermos as pessoas magníficas que estamos destinados a ser.

Obviamente, não tenho intenção de adotar qualquer tipo de ponto de vista "objetivo". Acredito sem questionar na existência da Alma e na reencarnação. Que podemos recordar outras vidas através da hipnose, bem como por outros meios, foi-me demonstrado de forma tão persuasiva milhares de vezes que

qualquer outra explicação do fenómeno é absurda por comparação. Embora o conceito de reencarnação tenha demorado a criar raízes no pensamento ocidental moderno, é um dogma de fé estabelecido para mais de metade das pessoas do mundo.

Quando as pessoas descobrem que utilizo a regressão a vidas passadas como ferramenta de aconselhamento há muitos anos, sentem frequentemente curiosidade. Normalmente perguntam-se que valor possível pode haver em explorar vidas anteriores, e por vezes ficam receosas: talvez possam desenterrar algo que seria melhor deixar enterrado. Abordando a questão do medo, sublinho que o conhecimento é força, e quaisquer traumas não reconhecidos que espreitem nas nossas mentes subconscientes servem para nos enfraquecer e manter-nos aprisionados enquanto tentamos lidar com a vida quotidiana.

"Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará." O Apóstolo João lançou a pedra basilar para toda a técnica terapêutica moderna com estas palavras registadas no Novo Testamento.

Um dos resultados comuns e muito bem-vindos da regressão a vidas passadas é o alívio de traumas de vários tipos através da recordação e do reviver dos acontecimentos primordiais de onde estes brotaram. Esta redução do stresse é o benefício primário de tais regressões. Os casos citados no Capítulo 1 ilustram isto, contudo representam apenas a ponta do icebergue, que é bastante dramática.

Talvez uma das respostas mais profundas à regressão a vidas passadas seja a de que inevitavelmente alivia o medo da morte. Sem exceção, a morte é experienciada na regressão como um afastamento indolor do momento final da vida, com a pessoa permanecendo geralmente em forma espiritual para observar a atividade que rodeia o corpo do qual acaba de partir. Muitas

pessoas temem que simplesmente deixarão de existir quando morrerem, e a memória de uma ou mais experiências de morte onde permaneceram seres plenamente conscientes através do processo da morte física — e além dela — é enormemente reconfortante.

Para as muitas pessoas que ponderaram sobre os mistérios da Alma e lidaram com o trauma da morte, este livro não será uma surpresa. A Dra. Elizabeth Kübler-Ross (*Sobre a Morte e o Morrer*) e o Dr. Raymond Moody (*Vida Depois da Vida*) deram contribuições tremendas para a compreensão da experiência da morte. Os casos relatados mais adiante neste livro fornecem mais provas de uma experiência de morte plenamente consciente e positiva — uma ideia agora aceite por um círculo crescente de profissionais e leigos.

O re-experienciar de vidas passadas pode levar, e muitas vezes leva, a uma visão grandemente expandida do universo e do nosso lugar dentro dele. Coloca-nos em contacto com os nossos Eus Maiores [as nossas Almas] e empresta perspetiva a questões religiosas e espirituais.

As inferências retiradas da exploração de outras vidas levam-nos a reconhecer leis universais. É possível abandonar o pensamento fatalista após observar a lei de causa e efeito [*carma*] em operação e identificar-se corretamente como a causa. A visão dos seres humanos como fontes de energia, em vez de corpos físicos sólidos, ajuda-nos a compreender a espiritualidade a um nível científico, bem como metafísico, e leva a uma compreensão do poder dos pensamentos e emoções.

A natureza arbitrária do tempo torna-se evidente à medida que os seus aspetos fluidos e mutáveis são revelados; isto tem o efeito salutar de aliviar a pressão do tempo que persegue e incapacita tantos de nós.

As potencialidades para o autodesenvolvimento são virtualmente ilimitadas, como sugere a seguinte lista. Seria absurdo defender que qualquer pessoa tenha probabilidade de se expandir em todas as áreas mencionadas, embora não haja razão para supor que seja impossível. Recordar e re-experienciar os dramas de vidas passadas pode ajudar-nos a:

1. Reduzir o stresse
2. Controlar ou eliminar a dor, a culpa, a ansiedade e os medos
3. Desenvolver um sentido de foco e concentração
4. Desenvolver talentos latentes e desbloquear potenciais pessoais
5. Despertar um sentido de responsabilidade
6. Compreender os pais e outros companheiros próximos
7. Aliviar emoções reprimidas; libertar mágoas passadas
8. Desenvolver poder, controlo, escolha e confiança em todas as nossas ações
9. Evitar doenças ao reconhecer os sintomas precoces
10. Melhorar a visualização, uma chave para a cura pessoal
11. Revelar o significado e o propósito da vida
12. Tornarmo-nos seres de ação em vez de reação

Explorar vidas passadas através da regressão estabelece uma consciência da singularidade de cada indivíduo e, ao mesmo tempo, afirma a fraternidade de todos os seres humanos. Torna o

preconceito um disparate e mostra que o desejo de retribuição não tem sentido. Isto abre caminho para projetar e planear um futuro muito mais significativo e satisfatório.

Por mais importantes que todos estes benefícios possam ser, não podemos ignorar a curiosidade como uma motivação significativa para desejar conhecer o passado. A curiosidade desperta a criatividade e a autoexpressão. É natural que as pessoas queiram respostas a perguntas persistentes sobre o significado da vida, bem como às perplexidades das suas vidas diárias. Henry Wadsworth Longfellow fala do anseio universal por conhecimento e domínio das correntes subjacentes vagamente percebidas em cada um de nós:

Assim nos chegam por vezes, do desconhecido E das inacessíveis solidões do ser, As impetuosas marés marítimas da alma; E inspirações, que julgamos nossas, São algum presságio e previsão divina De coisas além da nossa razão ou controlo.

Felizmente, já não é necessário acreditar que partes de nós estão além da nossa razão ou controlo.

3

Sabedoria Antiga

Não me digas em números lúgubres, Que a Vida não passa de um sonho vazio! Pois a alma está morta quando dorme, E as coisas não são o que parecem.

A vida é real! A vida é fervorosa! E a sepultura não é o seu objetivo; Pó és, ao pó retornarás, Não foi dito acerca da alma.

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW, A PSALM OF LIFE

Refletindo sobre a minha experiência de estudante, vejo agora que, enquanto a minha mente consciente tentava descartar a reencarnação como uma espécie de vago *hocus-pocus* oriental, algo mais paciente e interior instava-me a afastar-me dessa posição obstinada. Seria mais fácil, pensava eu na altura, acreditar no que a minha religião me tinha ensinado — repleta como estava de ambiguidades e contradições — do que considerar um sistema de crenças totalmente diferente, mesmo que fosse um abraçado por mais de mil milhões de pessoas.

Uma filosofia que me responsabilizasse pessoalmente pelas minhas ações e pelos acontecimentos da minha vida certamente não tinha encanto para mim. Só após o meu curioso encontro com Bridey Murphy fui capaz de pôr de lado os meus preconceitos e medos o suficiente para compreender e aceitar a reencarnação.

A reencarnação é um conceito muito simples. Defende que os seres humanos, tal como todas as outras formas da natureza, experienciam ciclos de vida, morte e renascimento que estão sujeitos às leis do *carma* (causa e efeito) e são evolutivos, levando ultimamente à unificação total com Deus.

O corolário desta crença é que cada um de nós é pessoalmente responsável pelas suas próprias ações e pelas suas consequências. Embora este conceito possa, ao início, parecer assustador, a verdade é que um grande sentido de liberdade nasce da consciência de que não somos peões do destino, mas sim que somos livres para criar precisamente as vidas que desejamos.

Não era conselheiro há muito tempo quando se tornou claro que muitas outras pessoas enfrentavam o dilema que eu enfrentara como estudante. A sua religião não lidava adequadamente com as suas necessidades mais profundas e, no entanto, agarravam-se a ela pela sua própria familiaridade.

Conheci muitos indivíduos que sabem sobre a reencarnação, seja intuitivamente ou por experiência, mas hesitam em discuti-la com a família ou amigos porque a percecionam como estando em conflito com a sua religião. Algumas pessoas relutam em entrar na exploração de vidas passadas por causa disto.

Um cliente chamado Jack veio ter comigo uma vez porque uma "guerra" religiosa rugia dentro dele; uma parte dele rejeitava fortemente a sua educação protestante, mas outra parte dele estava preocupada — quase obcecada — com a religião. Jack esperava chegar às raízes do seu dilema e entrou prontamente num estado hipnótico profundo. Num fluxo ininterrupto de palavras e com um modo casualmente conversacional, Jack preparou o cenário.

"Estamos num gabinete onde estou a estudar um manuscrito. Sou o Irmão Timothy e esta é a biblioteca de um mosteiro perto de Genebra, no lago. Estou a usar túnicas. Estudar manuscritos é o meu trabalho; cada um de nós tem os seus deveres. Sou um estudioso da era Cristã primitiva".

"Qual é a data de hoje?", interpus.

"Oh, hoje é 18 de abril de 1409. É uma quinta-feira", disse ele. O Irmão Timothy continuou a pintar um retrato da sua vida e época.

"Tomei o meu nome de Timothy, primo de Paulo. Confio o meu trabalho ao Irmão James, que tomou o seu nome do irmão de Jesus, e ao Irmão John. Sinto-me como um neófito comparado ao Irmão John, uma vez que ele estuda nesta área há muito mais anos do que eu. Ele diz que algum dia estes assuntos serão estudados abertamente, sem colocar em perigo a comunicação na nossa fé Católica. Sei que estou no caminho da Verdade e, se souberes isso, não podes errar".

Quando Jack fez uma pausa para respirar, perguntei quais eram "estes assuntos" que "colocavam em perigo a comunicação". Imediatamente ele ajustou o seu corpo para uma posição mais vertical na cadeira reclinável, de modo a parecer mais oficial.

"Não vem de Gregory, pois não?", perguntou calmamente, ainda com os olhos fechados. Depois, sem esperar por resposta: "Não, claro que não está". Sorriu.

"Gregory é um lugar ou uma pessoa?", perguntei.

"O Papa Gregory", respondeu ele. "Ele não aprovaria de todo".

"Bem [continuou ele], tenho estado muito interessado nas viagens de Paulo, no que ele fez logo após a sua revelação, e no que ele e Timothy fizeram para organizar melhor uma série de igrejas. Paulo teve uma visão genuína de Cristo, sabe. [Os meus ouvidos aguçaram-se].

Eles eram tão próximos, estou certo de que houve uma relação anterior entre Paulo e Jesus. Saul tornou-se uma personalidade totalmente diferente após a visão, e é por isso que mudou o seu nome para Paulo. Era sobre isso que a visão era: CRISTO ESTAVA A LEMBRÁ-LO DOS SEUS TEMPOS ANTERIORES JUNTOS. Sinto que isto será conhecimento comum no futuro, e muitas fés abraçarão esta interpretação da visão. Agora, ainda é perigoso fazê-lo".

A regressão de Jack à sua vida como Irmão Timothy foi intrigante.

Primeiro, forneceu muitas referências de tempo e lugar que pudemos verificar mais tarde. Segundo, a conclusão do académico de que a conversa de Saulo na estrada de Damasco aconteceu porque ele teve uma revelação de uma relação de uma vida passada com Jesus é uma ideia fascinante. Terceiro, a

previsão de Timothy de uma maior aceitação da reencarnação entre os cristãos é uma profecia que está a ser realizada hoje.

O Irmão Timothy certamente não estava sozinho na sua crença de que Jesus tinha vivido uma vida anterior à histórica que todos conhecemos. Comentários de estudiosos cristãos primitivos, evidências que emergem da filosofia das primeiras seitas cristãs e algumas passagens da Bíblia apoiam esta crença. Em João 8:58, o próprio Jesus diz: *'Antes que Abraão existisse, Eu sou'*. Evidências de que os judeus esperavam a reencarnação dos seus profetas encontram-se em toda a Bíblia.

Nas linhas finais do Antigo Testamento, encontramos uma profecia de que Elias, o profeta hebreu do século IX a.C., regressaria: *'Eis que eu vos enviarei o profeta Elias, antes que venha o grande e terrível dia do Senhor...'*. E em Mateus 16:13-14 encontramos: «Chegando Jesus à região de Cesareia de Filipe, interrogou os seus discípulos, dizendo: 'Quem dizem os homens que é o Filho do homem?' E eles responderam: 'Uns dizem João Batista, outros Elias, e outros Jeremias ou um dos profetas.'» Jesus afirmou então a sua própria crença na reencarnação quando disse aos seus discípulos em Mateus 17:12-13: «'Mas digo-vos que Elias já veio, e não o conheceram...' Então os discípulos entenderam que lhes falava de João Batista.»

Quando Jesus era confrontado com uma oportunidade de clarificar a sua posição sobre a pré-existência de si próprio ou de outros, escolhia geralmente fazer uma observação mais concreta. Um bom exemplo encontra-se em João 9:1-3: «Ao passar, Jesus viu um homem cego de nascença. E os seus discípulos perguntaram-lhe: 'Mestre, quem pecou, este homem ou os seus pais, para que nascesse cego?' Jesus respondeu: 'Nem este homem pecou, nem os seus pais'». É claro que os discípulos tinham em mente vidas passadas quando questionaram a causa da cegueira

do homem de nascença, pois, se o homem era cego de nascença, não poderia ter cometido um pecado nesta vida.

Ao contornar esta questão, Jesus apresentou uma consideração mais pragmática: a cura através da crença no poder de Deus. A pré-existência de Jesus Cristo certamente não é uma prova conclusiva de que a reencarnação seja um facto na vida de todos. No entanto, devemos considerar que Jesus lembrava constantemente os seus seguidores de que eles eram seus iguais na carne, no espírito e nas obras: *'Em verdade, em verdade vos digo que aquele que crê em mim também fará as obras que eu faço e as fará maiores do que estas'* (João 14:12). Jesus apresentou-se como um exemplo, não como uma exceção. Nas suas formas simples e amorosas, Cristo provou ser o potencial atualizado na carne, e instou-nos a reconhecer que nós também o somos. No tempo de Jesus, havia três ramos do Judaísmo: os Saduceus, os Fariseus e os Essénios. Os Saduceus não acreditavam na vida após a morte do corpo físico, mas os Fariseus, que eram muito admirados pela estrita observância da Lei de Moisés, tinham como uma das suas principais crenças a reencarnação dos homens bons (embora sentissem que os maus eram sujeitos a punição).

Acredita-se que os Essénios, uma seita judaica cuja vida comunitária foi revelada nos Manuscritos do Mar Morto, influenciaram Jesus durante os anos da sua vida sobre os quais os Evangelhos são omissos. Estes judeus ascetas podem ter estado em contacto com monges budistas nos dois séculos anteriores ao nascimento de Jesus, e afirmavam uma crença na imortalidade com fortes inclinações para a reencarnação.

De facto, há fortes evidências de uma fertilização cruzada entre o Oriente e o Ocidente nos séculos que rodearam o nascimento de Cristo — algo que não voltaria a acontecer de forma significativa até ao nosso tempo. Os Primeiros Cristãos

foram naturalmente influenciados pelos principais ramos da teologia judaica; dentro das suas próprias fileiras, os Gnósticos e os Neoplatónicos alimentaram os conceitos de reencarnação. Dois homens da igreja primitiva destacam-se como defensores da reencarnação. No século II d.C., Justino Mártir, fundador da primeira escola cristã em Roma, promoveu a doutrina da reencarnação nos seus ensinamentos. Orígenes, um teólogo grego nascido por volta de 185 d.C., foi «o mais influente de todos os teólogos da igreja antiga, com a possível exceção de Agostinho», de acordo com o teólogo alemão Adolf Harnack, escrevendo na 11.ª edição da *Encyclopedia Britannica*. São Jerónimo apoiou esta visão ao afirmar que Orígenes era «o maior mestre da Igreja depois dos Apóstolos».

Tal como o Irmão Timothy, Orígenes acreditava e ensinava que Jesus tinha existido em forma humana antes de nascer de Maria; que Jesus, o Cristo personificado, representava o culminar de muitas vidas cheias de amor e auto-sacrifício. Orígenes também ensinou que as Escrituras deveriam ser interpretadas figurativamente em vez de literalmente, e que as almas continuam o seu processo de aprendizagem após abandonarem o corpo físico.

Durante os quatro séculos da Era Cristã, a doutrina da reencarnação foi parte integrante da teologia da Igreja. Então, forças reacionárias começaram a apontar à hierarquia da Igreja a responsabilidade pessoal que é a marca desta crença. Onde se encaixaria a Igreja na vida de uma pessoa que poderia elaborar a sua própria salvação? Duas datas destacam-se como significativas no apagamento da doutrina da pré-existência da teologia da Igreja. (Pré-existência era o termo usado na época; obviamente, implica reencarnação.) Em 325 d.C., o Concílio de Niceia reuniu-se para adotar a forma atual da Bíblia. Querendo enfatizar a necessidade da redenção pela fé e pela graça através da aceitação

de Cristo como Salvador, o Concílio rejeitou quase todas as passagens do evangelho que fizessem qualquer referência à reencarnação ou pré-existência.

Depois, em 553 d.C., o Quinto Concílio Ecuménico declarou a doutrina, tal como exposta por Orígenes e os seus seguidores, como sendo *anátema* (maldita). Embora tenha havido um breve surto de interesse durante o Renascimento, notavelmente por Erasmo e Giordano Bruno, o Quinto Concílio Ecuménico pôs fim à crença na reencarnação entre os cristãos até muito recentemente. Enquanto a reencarnação era suprimida no mundo ocidental, continuava a florescer entre os milhões de aderentes das religiões orientais.

Podemos ver nas mais antigas escrituras clássicas hindus, os Vedas, escritos entre 1500 e 1200 a.C.: «O eu imortal renascerá num novo corpo devido às suas ações meritórias». As Upanishads (Aproximações) são uma coleção de textos hindus sob a forma de parábolas, máximas e diálogos que surgiram por volta de 600 a.C. e preocupam-se com as ligações entre o mundo humano e o divino.

Num diálogo entre um rei e um sábio, o sábio diz: «Através das suas obras passadas, ele retornará mais uma vez ao nascimento, assumindo qualquer forma em que o seu coração esteja fixo.» Seiscentos anos depois, por volta da época de Cristo, foi escrito o *Bhagavad-Gita* (Canto Celestial). Juntamente com as Upanishads, constitui a mais reverenciada das escrituras hindus. Parte de um poema épico, o *Bhagavad-Gita* é um diálogo entre Arjuna e Krishna, companheiros de carro de guerra, enquanto avançam para a batalha. Revelando-se gradualmente como o Senhor Supremo, Krishna diz ao jovem guerreiro nervoso que a vida e a morte têm pouco valor quando comparadas com valores eternos:

Os homens sábios não sofrem pelos mortos nem pelos vivos. Nunca houve um tempo em que eu não existisse, nem tu, nem estes senhores dos homens, nem haverá jamais um tempo futuro em que deixaremos de ser. Tal como a alma passa neste corpo através da infância, juventude e velhice, assim também é o seu assumir de outro corpo. O sábio não se perturba com isto.

Do que não existe não há o vir a ser; do que existe não há o deixar de ser. Mesmo que penses que o eu nasce perpetuamente e morre perpetuamente, ainda assim, ó de braços poderosos, não deves sofrer. Pois para aquele que nasceu a morte é certa, e certo é o nascimento para aquele que morreu. O Budismo visiona a natureza cíclica das vidas humanas como uma roda, e o Buda propôs certos caminhos para a Iluminação como um meio de ser para sempre libertado da repetição destas vidas. O seu conceito de reencarnação era o de uma chama que continua a arder embora o material consumido seja para sempre novo. Em vinte e cinco séculos, o Budismo expandiu-se para mais de trinta países asiáticos e mais de vinte e duas línguas.

Ao longo de todas estas manifestações do Budismo — incluindo um interesse recente e significativo pelo Budismo Zen nos Estados Unidos — os budistas geralmente têm defendido a Iluminação como o estado mais elevado de perfeição, e que requer muitas vidas para ser alcançado. Fora da Ásia, algum tipo de crença na reencarnação apareceu entre os Druidas, e pensava-se que os antigos heróis irlandeses renasciam. Heródoto, Platão e Plutarco referiram todos a existência da reencarnação na crença egípcia.

Na Pérsia (agora Irão), os Zoroastrianos professavam uma crença na evolução animal através do renascimento, e mais tarde no renascimento humano. No Judaísmo, os Cabalistas mantiveram a sua crença na reencarnação ao longo da história registada. No Islão, os Sufis mantiveram a crença viva desde

antes do tempo de Maomé. Hoje, em toda a Ásia, por todo o Médio Oriente e em números crescentes noutros lugares, existem crentes na reencarnação. Todas as versões de reencarnação pressupõem a existência de uma componente não física nos seres humanos; isto tem sido geralmente referido como a Alma. Agora, contudo, as disciplinas da astronomia, teologia, metafísica, medicina, psicologia, física e outras estão a convergir para a perceção de que os seres humanos são multidimensionais — organismos finamente sintonizados que podem ser entendidos como constelações de campos de energia operando em várias frequências (que aqui denotamos como Corpo, Mente, Alma e Espírito).

O Dr. Leonard Ravitz e o Dr. Harold Saxon Burr da Faculdade de Medicina da Universidade de Yale acreditavam tão firmemente que um homem ou uma mulher são mais do que um corpo físico que dedicaram boa parte das suas vidas ao estudo dos campos de energia humana. Concluíram que «é o campo-L (campo de vida) que supervisiona a renovação da estrutura celular do corpo humano a cada poucos anos. É o campo-L, não a molécula de ADN, que molda o novo material com o mesmo design do antigo.»

Isto, sente o Dr. Ravitz, ajuda a explicar a memória e como podemos recordar eventos que ocorreram muitos anos antes, embora as moléculas tenham sido substituídas várias dezenas de vezes desde então. Ravitz também relatou que, na morte, o campo-L retira-se. Muitas pessoas preferem descartar o aspeto não físico dos seres humanos como um desejo ilusório ou o remanescente romântico de culturas primitivas e cheias de superstição.

Estes críticos tendem a apontar para o cérebro como a fonte da criatividade das pessoas e a razão para o domínio do *Homo sapiens* sobre as criaturas da terra. Cientistas tentaram durante

anos explorar e mapear o cérebro humano a fim de determinar como ele difere do dos chamados animais inferiores. Começando com estudos comparativos de tamanho e peso, passaram a observar o peso do cérebro em proporção ao peso total do corpo e, daí, para vários estudos do córtex; mas, apesar dos esforços persistentes, não conseguiram encontrar aquela componente totalmente única que explicaria a grande diferença na autoconsciência e na capacidade de conceptualizar. Se a superioridade do homem fosse o resultado de um maior peso cerebral em proporção ao peso total do corpo, o pequeno macaco sul-americano seria duzentas vezes mais inteligente que o homem!

Mesmo estudos eletroquímicos revelam muito pouca diferença entre os cérebros dos humanos e de outros animais. O cérebro humano simplesmente não é suficientemente diferente para justificar a criação de cidades, satélites ou sinfonias. Não importa como seja dissecado e medido, há um elemento elusivo que desafia o investigador. Esse algo é a Mente, o elo entre a Alma e o Corpo.

Desde o início, sempre que os humanos contemplaram as estrelas, sorriram para as suas próprias imagens em águas paradas, celebraram uma boa colheita ou se alegraram com o nascimento de um filho, usaram as suas Mentes. É a Mente que torna os seres humanos os únicos animais conscientes de si mesmos, os únicos animais a terem expectativas e desilusões, os únicos animais a passarem mais tempo a defender o ego do que o corpo físico.

É a Mente que nos fornece saltos de intuição, com um saber que não pode ser produzido através do raciocínio. É a Mente que regista sentimentos — as alegrias e tristezas, os traumas e triunfos de cada vida. E quando o corpo físico morre e se transforma em pó, a Mente carrega as suas memórias como parte do Eu total, nascido de novo num tempo diferente, num lugar diferente. Se

olharmos para o ser humano como uma constelação de energia composta por Corpo, Mente, Alma e Espírito, muitas controvérsias antigas podem finalmente ser postas de lado.

As guerras entre a Ciência e a Religião perdem todo o seu fervor quando reconhecemos que a física quântica demonstrou que há mais no mundo do que aquilo que podemos ver e tocar. Sabemos agora que o corpo físico, outrora considerado uma forma sólida, é na verdade composto por milhares de milhões de átomos giratórios que se expressam em frequências particulares. Também sabemos que a matéria não pode ser criada nem destruída, apenas transformada em energia e de novo em matéria, dependendo mais uma vez da sua taxa de vibração.

Todo o universo é, de facto, uma entidade que está constantemente a pulsar. Neste contexto, pouco importa se um Homem Santo tem uma visão ou uma experiência psíquica. Se chamamos a um certo tipo de luz um halo ou uma aura já não nos preocupa quando reconhecemos a fonte de energia de onde ela emana. William A. Tiller, presidente do Departamento de Ciência de Materiais no Stanford Research Institute, escreveu na revista *Science of Mind* (janeiro de 1974): «Eu opero sob o pressuposto de que o homem funciona em níveis mais profundos do universo do que apenas o nível físico e que este ser substancial funciona em níveis de não-espaço e não-tempo do universo.

Acho que, neste nível, toda a humanidade é parte de um vasto organismo. Apenas parecemos estar separados, distintos uns dos outros, devido aos nossos instrumentos de perceção ao nível físico. Com os nossos cinco sentidos físicos, sentimos tudo por contraste, por diferença, por isso apenas as diferenças entre nós são registadas como padrões de sinais nos nossos cérebros. A unidade do nosso ser só pode ser sentida a um nível mais profundo.» Esta unidade do nosso ser é a componente dos humanos a que nos referimos aqui como Espírito.

O Espírito é por vezes chamado Deus, ou Alá, ou Brahman, ou Prana, ou Mente Divina, ou Princípio Universal — aquilo que é a essência do universo e se expressa sem individuação em tudo o que existe. A Alma é a forma particularizada do Espírito, o campo de energia intangível de cada ser humano que permite que o Espírito se manifeste no plano terrestre. A Alma também pode ser pensada como o Eu Maior; é a nossa ligação com o universo.

Poucos contestariam a definição de Alma como a parte intangível do homem que sobrevive para além do túmulo, pois é isso que quase todas as religiões ensinam. Alguns discordariam de a Alma ter consciência num mundo não físico e há muitos, claro, que contestariam o facto de a Alma se manifestar numa grande variedade de corpos e vidas físicas. No pior dos casos, a rejeição da religião organizada pode levar uma pessoa a rejeitar tudo o que a religião defende, incluindo o conceito-chave da Alma.

Experimentar a realidade de uma regressão a vidas passadas é um passo importante para restaurar a fé na existência da Alma, demonstrando que existe algum sistema de energia que pode existir separado do corpo físico. Assim, a terapia de vidas passadas atua diretamente para aliviar sentimentos de desamparo, alienação ou solidão num universo vasto e restaura o sentido de significado e ligação ao mundo que nos rodeia.

Ajudar os clientes a perceberem que o universo é Espírito, manifestando-se de uma forma que os nossos sentidos podem perceber, é um primeiro passo importante no processo terapêutico. Tem sido minha experiência que o cliente que se conhece como um ser multidimensional operando em muitos níveis da realidade — que sabe *ser* uma Alma em vez de *ter* uma Alma — faz o progresso mais rápido na terapia. No passado, pusemos o carro à frente dos bois quando nos identificámos apenas com os nossos pensamentos, emoções, entradas sensoriais e ego. O Eu Maior (Alma) foi escravizado pelo eu assustado e

inseguro (ego), que fará qualquer coisa para se proteger contra uma ameaça percebida.

As pessoas que compreendem que são multidimensionais estão dispostas a olhar para o que NÃO são, bem como para o que são. Estão dispostas a reconhecer os mitos que têm contado a si mesmas ao longo dos anos. Estão dispostas a voltar atrás no tempo e no espaço para descobrir as origens dos seus medos, frustrações e fobias. Estão dispostas a libertar essa energia dinâmica do Eu e seguir em frente com uma sensação de controlo, escolha e confiança nunca antes sentida.

A reexperiência de vidas passadas liberta emoções reprimidas e liberta as pessoas para se tornarem quem e o que realmente são. Percebem que não existe uma Divindade poderosa e distante a sorrir para uns e a franzir o sobrolho para outros. Não há julgamento de lugares elevados após a morte. A nossa própria responsabilidade pessoal é juiz e júri em cada momento da vida, com ou sem o corpo; escolhemos livremente, e as ações que tomamos têm as suas próprias consequências naturais específicas. O tipo de vida que escolhemos a seguir é a manifestação do que «merecemos». Quando entramos em contacto com o Eu não físico que experimenta sempre a vida com objetividade, isso ajuda-nos a perceber que somos os compositores, os orquestradores das nossas vidas.

Somos também os instrumentos nos quais tocamos. No início fazemos sons discordantes, mas com a prática de muitas vidas aprendemos a tocar a música das esferas. Entrar em contacto com as dimensões não físicas do Eu ajuda as pessoas a reduzir a sua identificação com o corpo físico, bens materiais e questões de estatuto.

Compreendem que as capacidades do corpo e os bens materiais da vida terrestre são ferramentas a serem usadas para o

crescimento e evolução do espírito. Tanto as boas como as más experiências caem na perspetiva correta e estas pessoas são capazes de parar de reagir e tomar medidas positivas.

É um erro comum pensar que a reencarnação é uma progressão em linha reta; nós, seres humanos, temos tendência a impor constructos lineares sobre tudo o que pensamos. É necessário reconhecer que as considerações de espaço e tempo são conceitos arbitrários que impusemos a nós próprios para tornar as nossas perceções sensoriais compreensíveis. No entanto, todos nós estamos familiarizados com as ideias de infinito e eternidade. Para compreender plenamente a nossa relação com o Universo, devemos pôr de lado as considerações de espaço e tempo e reconhecer que, num sentido que apenas começamos a compreender, tudo está a acontecer simultaneamente.

Assim, cada ação que tomamos ou pensamento que alimentamos afeta não só esta vida, mas todas as outras que já tivemos ou viremos a ter. Como seres multidimensionais, operamos não apenas no plano físico, mas também em planos espirituais mais elevados, e estamos, em última análise, em harmonia com todas as outras criaturas desta terra e mais além.

Os nossos corpos físicos são como a ponta de uma pirâmide invertida, com a Mente, a Alma e o Espírito representando manifestações de nós próprios cada vez mais amplas. Cada nível tem a sua função, o seu reino de consciência e a sua frequência particular. Tornamo-nos conscientes destes outros aspetos de nós próprios através de muitos canais, incluindo visões, sonhos, vozes, formas de pensamento, perceções e intuições.

Para o cliente principiante que é altamente cético em relação a qualquer existência além do físico, a experiência da regressão a vidas passadas é particularmente eficaz — nada como a experiência direta para tornar a teoria significativa e real. O cético

tem uma experiência tão profunda que é inútil negar as suas implicações. Quando a pessoa reconhece pela primeira vez que é um ser vastamente complexo com um lugar significativo no universo, ocorreu o primeiro passo em direção à plenitude.

Existe uma verdade que é de grande conforto tanto para o cético como para o crente: as leis do universo estão em operação, quer acreditemos nelas ou não. No entanto, é apenas através de uma compreensão destas leis que nos podemos tornar os indivíduos magníficos que estamos destinados a ser.

Um Processo evolui

New occasions teach new duties; time makes ancient good uncouth; They must upward still, and onward, who would keep abreast of Truth.

JAMES RUSSELL LOWELL, THE PRESENT CRISIS

«Se me hipnotizar, vou-me lembrar de alguma coisa depois? Como é que funciona? Como é que me vou sentir?» As perguntas sussurradas de Marie atropelavam-se urgentemente, embora ela pudesse ver claramente que eu estava absorto a estudar para exames e pouco interessado em conversar. Eu já tinha voluntários mais do que suficientes no meu crescente movimento clandestino de hipnose, mas a palavra espalha-se rapidamente num campus universitário e Marie não se deixava desencorajar.

Eventualmente, a sua persistência ganhou a minha total atenção e notei que as suas perguntas refletiam tanto curiosidade como medo, por isso concordei em marcar uma sessão.

Na verdade, eu estava bastante satisfeito por Marie querer servir de cobaia, uma vez que ela era potencialmente um bom sujeito. Concentrava-se bem nos estudos, era inteligente e confiante, e respeitava-me a mim e às minhas investigações. Já existia um forte laço de confiança entre nós.

O facto de Marie se sentir compelida a discutir hipnose em sussurros diz muito sobre o estado desta arte em Rhode Island no início dos anos 60. Havia muito pouca compreensão do processo. O tópico nem sequer era conversa aceitável num cocktail; a maioria das pessoas encarava a hipnose com grave ceticismo e alguns consideravam-na uma forma extremamente perigosa de controlo mental.

O facto de esta atitude persistir hoje entre muitas pessoas, apesar do uso comum da hipnose em contextos médicos e terapêuticos, intriga-me e diverte-me ao mesmo tempo. Nas nossas vidas quotidianas somos literalmente bombardeados com técnicas hipnóticas de manhã à noite, a maioria delas de efeito subliminar. Madison Avenue aperfeiçoou um reportório de táticas coercivas que dependem fortemente da suscetibilidade hipnótica do consumidor. Habituámo-nos tanto a estas intrusões que raramente as notamos conscientemente, contudo os seus efeitos podem ser duradouros e frequentemente perigosos.

Qualquer número de situações comuns pode, inadvertidamente, induzir um estado de transe leve. Uma condução sob chuva numa autoestrada longa e reta, com os limpa-para-brisas a moverem-se ritmicamente, pode fazer com que o tempo perca o seu significado e a mente se afaste do ato de conduzir. Muitos empregados de escritório experienciam sensações semelhantes a meio da tarde, enquanto as máquinas de escrever clicam e os aparelhos de ar condicionado zumbem.

Até as cores podem produzir efeitos hipnóticos. Numa fábrica inglesa de vitrais, os funcionários têm de ser rendidos do trabalho com vidro azul de poucas em poucas horas, porque a cor causa alterações nas suas ondas cerebrais que resultam em letargia. Não é mito nenhum que o azul é uma cor calmante!

Muitas atividades que consideramos benéficas dependem, para o seu sucesso, de entrarmos num estado de transe leve enquanto nelas participamos. A hipnose é a base de muita, se não de toda, a cura pessoal. A meditação e a oração são ambas estados leves de auto-hipnose, e o ritual religioso cria um estado de transe que é reconfortante em si mesmo e também ajuda a focar os seus participantes nos dogmas da sua fé.

A maioria dos grupos de encontro e outras organizações de crescimento pessoal utilizam uma forma de hipnose nos seus processos. Atletas estão a alcançar novos recordes através do uso da auto-hipnose. A marca de uma boa sinfonia, drama, ballet ou filme é que induz um estado de transe leve que permite às pessoas relaxar e focar-se tão completamente que são «transportadas para fora de si mesmas» pela performance.

Já não há nada de misterioso na hipnose. É meramente um estado profundo de relaxamento onde o aquietar do corpo e da mente consciente permite à pessoa focar-se com grande clareza numa coisa de particular interesse. O cérebro muda para um estado alfa e o lado direito torna-se dominante. O processo pode ser guiado por outra pessoa ou pode ser autoinduzido.

Na altura em que Marie veio ter comigo para a sua sessão prometida, eu já tinha guiado inúmeros amigos através de regressões hipnóticas a fases anteriores das suas vidas atuais, mas nunca tinha tentado levar ninguém mais atrás, através da experiência no útero e além dela, para uma vida anterior. Com Marie, a regressão a vidas passadas foi alcançada pela primeira vez, e sob as circunstâncias dramáticas de uma tempestade furiosa!

Enquanto nos instalávamos para aquela primeira sessão conjunta, a noite estava quente e húmida e relâmpagos brilhavam ocasionalmente ao longe. Marie confidenciou que sentia

«borboletas no estômago» e eu fi-la rir ao dizer-lhe para se apressar a relaxar. Ela perguntou novamente se se lembraria do que estava prestes a transparecer, e eu assegurei-lhe que muito poucas pessoas têm amnésia total sobre uma sessão — que, de facto, a maioria das pessoas está totalmente consciente do que está a ser dito e, da primeira vez, estão geralmente a duvidar de tudo ao longo do processo.

Perguntei-lhe se havia algo especial que ela quisesse realizar nesta sessão. «Sempre quis saber onde perdi o anel que a minha avó me deu quando eu era pequena», disse Marie. Concordámos em tentar localizar o anel e, sem muita resistência, Marie deixou-se flutuar num transe hipnótico enquanto se focava no som rítmico da minha voz.

Não muito depois de iniciada a sessão, comecei a ficar preocupado com a tempestade que se aproximava. Os relâmpagos tornaram-se mais brilhantes e o trovão rugia alto. Incorporei o som do trovão nas sugestões que estava a fazer à Marie, dizendo-lhe que cada estrondo de trovão aprofundaria o seu relaxamento; esta foi uma técnica que eu viria a usar muitas vezes no futuro.

Viajámos de volta através dos anos da vida de Marie até aos dois anos de idade, quando a sua avó lhe tinha acabado de dar um anel de rubi como presente. Perguntei à Marie onde o tinha posto. «No meu dedo, onde mais?», respondeu ela, sorrindo traquina, de olhos ainda fechados. Avançámos no tempo várias semanas para descobrir que o anel já não estava no dedo de Marie, mas o seu cérebro tinha registado toda a informação pertinente.

«Onde o puseste?», persisti. «Pus num lugar seguro onde ninguém o encontrasse.» «Onde?», insisti. «Oh, pus no poste da cama. O topo sai, por isso posso esconder coisas pequenas lá dentro.» Marie não mostrou reconhecimento do que acabara de dizer, embora eu tivesse a certeza de que ela se lembraria mais

tarde. O que teria acontecido à cama, perguntei-me, enquanto o trovão crescia ainda mais alto.

Tive de fechar as janelas quando o vento subitamente impeliu lençóis de chuva para dentro da sala. Marie estava alheia à tempestade, mas eu começava a sentir-me como uma personagem num conto gótico.

«Agora vamos recuar mais no tempo», instruí-a. «Estás a ficar cada vez mais jovem.» Brevemente, Marie estava a contar-me em grande detalhe a sua experiência de nascimento. Nesse ponto, decidi tentar algo que nunca tinha feito antes: guiar Marie a uma vida passada. Embora a minha leitura me tivesse preparado tecnicamente para este passo, era agora a minha vez de ter borboletas no estômago. A cassete precisava de ser virada para o Lado B. Estava tudo pronto.

«Agora vamos recuar ainda mais, Marie. Vamos voltar a uma cena ainda anterior, uma cena que te envolve noutro tempo e lugar, antes de seres a Marie.» Tenho a certeza de que ela mal me conseguia ouvir, tal era o barulho do trovão. O rosto de Marie permaneceu inexpressivo por alguns momentos enquanto ela pesquisava os bancos de memória da sua mente. Depois, falou.

«Há muita gente à minha volta e há muito barulho. Estão todos a gritar e a berrar. Alguns estão a cantar.» «E onde estás tu?», perguntei. «Estou parada com a minha mãe no meio de todo o barulho. Estamos na estação à espera do comboio», respondeu uma voz que soava mais jovem. Perguntei o nome.

«A mamã chama-me a sua menina morango e o papá chama-me Redtop. Mas esses não são os meus nomes verdadeiros.» Marie teve alguma dificuldade em recordar o seu nome próprio, mas finalmente disse: «É Lydia, mas eu odeio-o e o papá também.»

Sob mais perguntas, Lydia disse-me que «hoje», 16 de fevereiro, era o seu décimo segundo aniversário. Vivia com os pais em Painesville, mas ela e a mãe tinham estado a visitar uma tia doente em Cleveland. Esta manhã tinham vindo ver a chegada de uma pessoa importante; quem era, Lydia não sabia.

«O que está a acontecer agora?», incentivei. «As mães estão a dizer aos filhos para se afastarem da linha. Um rapaz atrevido acabou de rasteirar outro e ambos caíram na linha.» Pedi a Lydia para avançar no tempo e descrever o visitante.

«Ele está vestido de preto e parece muito grande num comboio tão pequeno. Ele não saiu do comboio. Isso é engraçado», comentou a jovem Lydia. Continuou dizendo que as pessoas estavam muito felizes, a cantar e a dançar, agitando bandeiras. Alguns estavam no telhado da estação e outros tinham subido a postes para ver melhor.

«Quem é?», perguntei-lhe. «Eu... não sei.» Parecia confusa. «O que é que a tua mãe lhe chamou?» «Ela não disse, mas disse que ele devia levar a navalha com ele quando viaja.»

Mais importante para Lydia, no entanto, era que ela sentia fome. Ela e a mãe não tinham tido tempo para o pequeno-almoço antes de virem para a estação e a paciência de Lydia estava a esgotar-se. Isto foi especialmente interessante para mim porque Marie tinha vindo para a sessão a perguntar-se se o jantar pesado que acabara de comer iria interferir com a hipnose. Marie certamente não tinha fome, mas Lydia estava esfomeada.

Mesmo quando perguntava a Lydia o que mais a mãe estava a dizer, um tremendo estrondo de trovão abalou o edifício. Granizo batia contra as janelas e a eletricidade foi abaixo. Subitamente, as únicas fontes de luz eram uma vela solitária numa sala adjacente e os frequentes clarões dos relâmpagos. O meu gravador mudou

automaticamente para a bateria, mas esse momento na fita está marcado apenas pelo meu suspiro; Marie estava alheia a tudo.

«Ela diz que estão todos a cantar desafinados», respondeu ela à minha pergunta quase esquecida.

Decidi levar Lydia para diante nessa vida, até à cena da sua morte. Ela morreu aos sessenta e quatro anos de pneumonia e descreveu a experiência da morte em grande detalhe, usando uma fraseologia que eu viria a ouvir repetidamente nos anos seguintes. Terminámos então a sessão e Marie regressou ao tempo presente.

Se alguma vez existiu um convertido instantâneo à reencarnação, foi Marie. Antes da sessão, ela nunca tinha dedicado a mínima ideia ao assunto, mas agora tinha confrontado uma experiência que não podia ignorar. Marie era uma estudante de artes sem real interesse em história; nunca tinha ouvido falar de Painesville e, ao início, pensou que tinha inventado o nome porque estava a ter dores de fome! Nunca tinha estado no Ohio e não tinha familiares lá. Nada explicava a experiência de Marie para sua satisfação, exceto uma coisa: que era a reencarnação tornada manifesta.

Revendo o que tinha transparecido, Marie disse-me que quisera dizer à Lydia que o homem no comboio era Abraham Lincoln, mas não conseguiu fazê-lo. Sentia um outro eu muito distinto a falar através dela e não conseguia interceder. Eu viria a descobrir mais tarde que a divisão da consciência é um aspeto frequente e sempre fascinante da regressão a vidas passadas.

Seguiram-se dias de discussão entusiasmada e investigação após esta, a minha primeira regressão a vidas passadas. Uma série de factos interessantes veio à luz:

1. A 16 de fevereiro de 1861, Lincoln, viajando num comboio de quatro carruagens, parou em Cleveland no

meio de multidões de simpatizantes que o aclamavam. O destino do comboio era Washington D.C., onde ele seria empossado Presidente dos Estados Unidos.

2. O comboio partiu da estação de Cleveland às 9 da manhã.

3. Painesville é, de facto, uma pequena cidade perto de Cleveland.

4. O comentário da mãe de Lydia faz todo o sentido, uma vez que a barba que viria a tornar-se a marca registada de Lincoln para o resto da vida era nova em fevereiro de 1861.

A regressão de Marie foi um evento marcante para ambos, e comecei a guiar outras pessoas em explorações de vidas passadas. Na altura, eu via estas regressões simplesmente como vislumbres fascinantes da história, proporcionando perceções tanto pessoais como gerais sobre o vasto espetro da experiência humana. O reconhecimento do seu potencial terapêutico viria alguns anos mais tarde, quando eu já estava envolvido em aconselhamento.

Desde o início, usei regressões hipnóticas para ajudar os clientes a descobrir os traumas de infância que estavam escondidos nas suas memórias subconscientes. É uma forma fácil, agradável e eficiente de chegar ao material que, embora escondido, ainda controla o comportamento do adulto perturbado.

A teoria de que as nossas experiências de vida mais traumáticas são reprimidas da consciência é uma que remonta a Freud e Jung. O que o eu-ego tem medo de reconhecer conscientemente é empurrado para o fundo do subconsciente. A mente consciente atua como um censor da realidade, monitorizando cuidadosamente o que é aceitável e o que não é. O que é rejeitado como inaceitável é relegado para o subconsciente,

que aceita tudo sem qualquer tipo de censura. O material fica então fora da vista, mas não fora da mente.

Se as pessoas tentam reprimir grandes quantidades de material desagradável ou ameaçador, podem tornar-se campos de batalha onde a maior parte da sua energia é gasta apenas para se esconderem de si mesmas. Isto causa-lhes dor emocional e, muitas vezes, física. É o trabalho do terapeuta ou conselheiro criar um ambiente seguro e fornecer uma técnica que os clientes possam usar para confrontar este material reprimido e libertar a energia negativa que ele representa.

Eu tinha conduzido várias centenas de regressões antes de chegar à perceção de que os eventos traumáticos da infância são muitas vezes lembretes de traumas mais antigos que ocorreram em vidas passadas. O ponto de viragem na minha compreensão veio com um jovem casal que estava a experienciar desarmonia no seu casamento; tinham tentado aconselhamento matrimonial tradicional sem sucesso, contudo estavam determinados a triunfar porque se preocupavam genuinamente um com o outro.

Atendendo-os um de cada vez, explorei a infância de cada cliente, mas não encontrámos nada que justificasse as suas tensões atuais. Ocorreu-me então que devíamos recuar ainda mais no tempo para encontrar a base do seu sofrimento. Em regressões separadas, tanto o marido como a mulher recordaram uma vida em Atlântida, na qual o homem era um cientista de grande renome e a mulher era sua rival.

Sem saberem o que o outro tinha revelado, cada um relatou detalhes surpreendentemente semelhantes dessa vida atlante. Aparentemente, o espírito de competição feroz não se tinha resolvido ao longo dos anos, embora cada pessoa recordasse outras vidas que tinham passado juntos.

Explorar a vida atlante com grande cuidado iniciou o processo de libertação da energia negativa que impedia a felicidade atual daquele casal.

Embora o cliente sinta frequentemente uma medida de alívio com a terapia de regressão tradicional, a libertação completa do passado é improvável sem regressar a eventos anteriores: aqueles que ocorreram antes desta vida; aqueles que moldaram a personalidade básica antes da codificação genética dos novos pais e das influências do novo ambiente.

É aqui que a terapia de regressão tradicional deve ser vista como uma abordagem bidimensional, com os genes e o ambiente a disputarem o domínio na formação da personalidade. A regressão a vidas passadas adiciona outra dimensão. Muitas pessoas sentiram a escassez de uma teoria que tenta explicar todas as variações infinitas da humanidade apenas pela hereditariedade e pelo ambiente, quando reconhecemos intuitivamente que há uma unicidade em cada pessoa que vai além de ambos.

A abordagem tridimensional obtém uma riqueza de informação do cliente e permite uma libertação da supressão primária. A libertação abre caminho para uma reavaliação do eu-ego e uma perceção de outros aspetos do Eu multidimensional.

O processo terapêutico que agora chamo de psicologia da perceção nasceu quando percebi que o seu conceito central deve ser a natureza multidimensional de cada ser humano. O eu-ego é apenas a manifestação mais óbvia de um ser multidimensional de complexidade muito maior. Cada pessoa é uma constelação de energia finamente sintonizada operando em frequências de Corpo, Mente, Alma e Espírito. Apenas quando todas as frequências estão em harmonia é que qualquer um de nós pode alcançar a liberdade e a criatividade que constituem o nosso maior potencial.

Eu já estava a utilizar a regressão tanto à vida presente como a vidas passadas como ferramentas de aconselhamento quando descobri a terceira componente da psicologia da perceção: a existência de uma consciência objetiva residente dentro de cada um de nós que é comummente chamada de Eu Maior. (Também se pode pensar nela como a Alma — ou mesmo o Supraconsciente). Este Eu Maior é capaz de visualizar eventos do passado, presente e futuro sem considerar o tempo. É capaz de visualizar problemas de saúde a partir de um nível espiritual, de ver relacionamentos claramente e de comunicar uma sabedoria que vai muito além daquela da mente consciente.

Muitos clientes resolveram os seus próprios dilemas ao permitirem que esta parte não censurada de si mesmos falasse ou escrevesse (escrita automática) através deles enquanto estão em regressão. Não é necessário estar em regressão para consultar esta fonte de conhecimento dentro de nós. Na verdade, muitas pessoas fazem-no através da meditação ou da auto-hipnose, embora lhe possam chamar intuição ou voz interior, e todos nós o fazemos naturalmente através de sonhos acordados e durante o sono. Na terapia de perceção, o cliente que tem um sentimento atual de desamparo ou medo é guiado através de eventos passados e encorajado a confrontar situações que foram dolorosas, confusas ou ameaçadoras. Numa atmosfera de segurança e confiança, esta pessoa pode libertar completamente qualquer hostilidade reprimida que tenha sido dirigida a si própria ou a outros.

Mitos sobre a vida podem ser reconhecidos e transformados em perceções mais precisas, aproximando assim o cliente cada vez mais do controlo pessoal e da confiança. Os clientes são encorajados a visualizar eventos e pessoas objetivamente, dissociando-os de experiências passadas e vendo-os sob uma luz mais espiritual. Opções e direções de vida são analisadas como uma parte natural da nova consciência. Encorajado a correr riscos

que anteriormente desencadeavam as respostas traumatizadas do passado, o cliente percebe lentamente que o passado já não precisa de influenciar o presente.

Com essa consciência, o controlo pode ser assumido. Os objetivos da terapia de perceção são estar livre da dominação do ego, estar livre do passado, viver em harmonia com todas as dimensões do Eu e estar no controlo da sua própria criação pessoal. Como disse um cliente: «É como se tivéssemos estado sempre em piloto automático e, de repente, descobrimos que podemos assumir os comandos».

O processo que evoluiu para alcançar estes objetivos da psicologia da perceção divide-se geralmente em oito passos.

Passo 1 Preparar o Cenário Após uma discussão preliminar na qual estabelecemos o motivo do cliente para procurar ajuda, há uma explicação das condições que serão mais propícias ao sucesso. É pedido à pessoa que desista da necessidade de controlar a situação, de «editar» o material que surge ou de censurar o que é revelado.

É importante sentir cada emoção que vem à superfície e vivenciar plenamente todas as situações que surgem. Deve haver um compromisso total com este foco e expressão livre sem qualquer evitamento. Todas as distrações e pensamentos intrusivos devem ser postos de parte até que o processo esteja concluído. Se se tornar evidente que o material está a ser recitado sem um envolvimento verdadeiro, ou se for complicado por pensamentos de distração, instruo a pessoa a «entrar» na situação, repetindo isto as vezes que forem necessárias para tornar a experiência real.

Passo 2 A Entrada

O segundo passo envolve a seleção de um método específico ou combinação de métodos que servirão de estrutura para a libertação de emoções reprimidas. As escolhas incluem hipnose estruturada, visualização guiada, traçar um paralelo e recriação de sonhos. Para a maioria dos clientes, a hipnose estruturada é escolhida como a técnica apropriada. Como parte da técnica escolhida, são utilizadas frases-chave para ajudar o cliente a mudar da realidade sensorial para a não-sensorial. Algumas destas incluem:

1. Ver com o olho interior
2. Entrar no estado alfa
3. Alinhar os hemisférios do cérebro
4. Sentir a cabeça a crescer
5. Sentir a cabeça a expandir-se ou a estender-se para fora da área da coroa
6. Ter um funil no topo da cabeça
7. Sentir todo o corpo leve e a flutuar
8. Fazer com que o cérebro se torne um rádio que pode ser sintonizado numa estação diferente
9. Assistir a um filme ou a uma peça de teatro
10. Olhar para um ecrã de computador (CRT)

Passo 3 A Experiência

A certa altura deste procedimento, ocorrerá espontaneamente a regressão a uma experiência de infância ou o cliente permitirá a orientação para algum evento desse tipo. O cliente entrou agora num nível mais profundo e a cena é explorada plenamente como uma experiência pessoal, em vez de uma simples observação.

Passo 4 A cena desencadeia uma cena anterior, e a regressão a cenas cada vez mais remotas continua até chegarmos ao que parece ser uma cena primária nesta vida.

Passo 5

Se a cena do nascimento não tiver sido a cena primária, o cliente é então levado de volta ao nascimento e ao período fetal.

Passo 6

Ocorre neste ponto uma mudança para a consciência superconsciente, à medida que o cliente é regredido para uma experiência de vida passada onde reside a raiz do trauma apresentado. Esta é explorada o mais plenamente possível, encorajando sempre o cliente a vivenciar as emoções que acompanharam o incidente.

Passo 7 O Retorno

O cliente é trazido de volta ao tempo presente através de uma contagem rítmica intercalada com sugestões tranquilizadoras de que a consciência será maior do que antes. Sugiro que as barreiras presentes podem agora ser vistas à luz das experiências passadas acabadas de revelar. Antes de recuperar a consciência total no presente, alguns clientes mostram-se recetivos a permitir que os seus Eus Maiores falem através deles; isto pode dar perceções e intuições adicionais sobre o material acabado de vivenciar e, frequentemente, revela detalhes negligenciados.

Passo 8 Conclusão

A discussão e a análise seguem-se à regressão e encerram a sessão. No entanto, o cliente é alertado de que podem ocorrer sonhos e clarões de intuição durante vários dias ou semanas depois. Estes devem ser registados e trazidos para a próxima sessão de aconselhamento.

Este processo permite ao cliente trabalhar a repressão e trazer à luz aquilo que se escondeu durante tanto tempo nas sombras. Medos, autoalienação, incompletude e desamparo dissipam-se e são substituídos por sentimentos de plenitude, competência e

integridade. As pessoas tornam-se conscientes da força interior como resultado de se verem como seres eternos que têm muitas vidas para trabalhar experiências de crescimento e desenvolver um amor incondicional por si mesmas que não dependa da atenção, aprovação ou recompensas dos outros.

Esta é uma experiência libertadora que cria as condições para a maturidade plena. As outras pessoas são vistas como complementares à aceitação total de si próprio; deixam de ser vistas como fontes de autoridade ou como possessões. Cuidado genuíno, sensibilidade e interesse são atributos essenciais do conselheiro, mas ainda mais importante é estar totalmente presente. Esta presença envolve mais do que uma audição percetiva e inteligente; requer que o Eu intuitivo esteja totalmente operacional. Uma vez que o cliente está a ser encorajado a libertar, o conselheiro também deve libertar da consciência todos os problemas pessoais e quaisquer preocupações com tempo e horários.

Se os clientes virem a situação de aconselhamento como um porto de segurança e aceitação incondicional, contactarão com a parte de si mesmos que é mais importante contactarem. O conselheiro deve ser um guia, um espelho, um mestre, um ouvinte e um crente no potencial da humanidade plena. Além disso, os conselheiros devem ser altamente intuitivos e estar em contacto com todas as dimensões dos seus próprios seres.

Este processo de aconselhamento foi concebido para abrir a porta à autodescoberta objetiva e para ajudar o cliente a utilizar diariamente as ferramentas da terapia. Por si próprios, os clientes podem aprender a virar-se para dentro em busca da força criativa para construir vidas recompensadoras.

Os cinco Níveis de Regressão

Dust to the dust! but the pure spirit shall flow Back to the burning fountain whence it came, A portion of the Eternal He hath awakened from the dream of life.

PERCY BYSSHE SHELLEY, ADONAIS

«Quão profundo eu estava?» parece ser uma pergunta de interesse para quase todas as pessoas que se submetem a uma regressão. Aqueles que acabaram de explorar uma vida passada pela primeira vez ficam bastante desconfiados das suas respostas se se lembrarem claramente de tudo o que transpareceu, e especialmente se estiverem conscientemente a avaliar as suas respostas enquanto a regressão prosseguia.

Aqueles que se esqueceram de tudo ou da maior parte do que ocorreu ficam ainda mais curiosos sobre o seu grau de envolvimento quando ouvem conversas gravadas nas quais foram participantes plenos. Ajuda a maioria dos clientes a integrar a nova experiência se tiverem uma forma de a comparar com a de outras pessoas que fizeram o mesmo.

A fim de fornecer uma ferramenta para os meus clientes, e para me ajudar a avaliar o que está a acontecer durante uma regressão, defini cinco níveis de regressão. Estas distinções baseiam-se no grau de envolvimento do cliente e na avaliação subjetiva do cliente sobre a realidade da experiência.

Nível 1 de Regressão

O nível mais superficial, esta experiência assemelha-se muito a olhar para uma fotografia fora de foco. Frequentemente, a

imagem não é clara, e alguns clientes têm simplesmente sentimentos, pressentimentos ou ideias intuitivas relacionadas com a cena sem realmente «verem» nada específico. Algumas pessoas descrevem este nível como uma visão periférica; outras sentem que estão a olhar através de uma gaze. A cena pode mudar subitamente, ou elementos inesperados podem apresentar-se de repente.

Por vezes, parece haver uma colagem de cenas ou detalhes aparentemente não relacionados. Neste nível, o cliente ainda permanece 80 por cento focado na situação de aconselhamento e mudou apenas 20 por cento para o passado. Distrações são comuns neste nível. Um som alto, um ligeiro desconforto corporal ou um pensamento intrusivo podem quebrar o foco facilmente e devolver a atenção total ao presente. Se várias pessoas fizerem parte da cena do passado, os clientes no Nível 1 têm dificuldade em identificar-se entre as figuras que veem. Respostas típicas retiradas diretamente de regressões de Nível 1 incluem as seguintes:

1. Estou a ter dificuldade em saber quem sou.
2. Não sei.
3. Não consigo dizer exatamente.
4. Acho que sim... sinto como se... suponho que sim.
5. Simplesmente não está muito claro.

Uma regressão de Nível 1 leva a um Nível 2 para a maioria das pessoas. Algumas, no entanto, nunca se permitem sentir seguras o suficiente para avançar para qualquer consciência clara de trauma passado. Permanecer no Nível 1 é um método de evitamento. É a válvula de segurança inconsciente aberta de par em par.

Nível 2 de Regressão

A maioria das pessoas, cerca de 75 por cento, consegue passar para este nível, no qual imagens nubladas são substituídas por imagens e impressões gerais claras e distintas. Alguns detalhes específicos também são notados. Não há uma identificação clara com um corpo, no entanto, o sentimento habitual é o de pairar sobre a cena com uma forma não física.

Os clientes podem «experimentar» alguns corpos visíveis para ver qual deles parece correto. Por vezes, há então uma identificação bem-sucedida, outras vezes não. Neste nível, o foco no presente ainda representa cerca de 60 por cento da atenção, com 40 por cento no passado. Algumas respostas reais do Nível 2 incluem:

1. Estou a olhar para a cena de cima.
2. Sinto que estou a inventar isto.
3. O vermelho é tão brilhante.
4. Ele parece estar ali parado. Porque é que ele não faz nada?
5. Ela parece estar muito triste.

Nível 3 de Regressão

Este nível é vivenciado de forma muito semelhante a um filme, embora possa haver algum distanciamento inicial da ação. A identificação, uma vez feita, é bastante completa e os outros sentidos são ativados. A pessoa pode cheirar as flores no jardim, ouvir o rebentar das ondas, sentir a espada afiada ou provar o remédio. No Nível 3, que é vivenciado por cerca de 50 por cento de todos os sujeitos suscetíveis, a pessoa é capaz de ir para a frente ou para trás no tempo, descrevendo cenas desde o nascimento até à morte na vida passada.

A consciência da situação de aconselhamento presente está a diminuir cada vez mais, com 40 por cento de atenção no presente e 60 por cento no passado. Por vezes, as pessoas ficam surpreendidas com a clareza das suas impressões neste nível, e podem comentar favorável ou criticamente sobre o que estão a vivenciar:

1. As crianças têm todas tamanhos diferentes na aula. Isso é engraçado.
2. Há um fogo aceso no fogão ao lado da sala. Que bom.
3. Há um homem a gritar comigo. Ele parece mau.

Outras expressões que indicam o seu grau de envolvimento são:

1. A chuva está a bater no telhado.
2. Sinto-me muito tonto.
3. O meu pé está preso entre as rochas.
4. Ele não conseguia ouvir-me a gritar com ele.

Nível 4 de Regressão

Cerca de 30 por cento daqueles que se submetem a regressão alcançam o Nível 4. Este cliente está muito envolvido na regressão neste nível, com muito menos observação e mais participação. Todos os sentidos estão ativados e pouca análise ou edição é feita. A pessoa é capaz de apresentar inúmeros detalhes e explicar relacionamentos com pouca dificuldade. «Não sei» é raramente ouvido neste nível. Deixando de vivenciar o efeito de dupla exposição dos Níveis 1 a 3, a pessoa foca-se no passado com apenas um clarão ocasional de consciência da situação de aconselhamento. Nomes, lugares e datas são fornecidos com

pouca hesitação. Apenas 20 por cento da atenção do cliente permanece no presente.

Nível 5 de Regressão

Aqui o cliente está totalmente envolvido na cena do passado e a realidade da mesma é tão completa como qualquer coisa vivenciada pela mente consciente nesta estrutura. Para os 10 por cento de clientes que alcançam o Nível 5, toda a consciência consciente do presente é apagada pela imagem mais forte do passado. O desejo de se tornar o eu do passado é tão forte que o envolvimento é de 100 por cento.

Neste nível, o dialeto, o sotaque, os maneirismos e as expressões peculiares são evidentes; pode falar-se uma língua estrangeira. As emoções do eu passado estão totalmente activadas e todos os pensamentos estão com a mente do eu passado. Tenho sido questionado por clientes neste nível: «Quem é você?» e «Porque está aqui?» (A resposta «Sou um amigo» geralmente satisfá-los, pois estão mais interessados na cena em que se encontram e não se importam realmente com quem eu sou, desde que não represente uma ameaça).

O sentido do tempo torna-se distorcido no Nível 5. Após uma hora neste nível, o cliente pode sentir que nada aconteceu ou que a regressão foi abortada após apenas alguns minutos. Por vezes, como aconteceu com a Jean no Capítulo 1, o cliente pede desculpa por ter adormecido e por me ter feito perder tempo. Emoções de impaciência, raiva e até fúria são frequentemente libertadas no Nível 5. O material potencialmente mais comprovável também surge da regressão de Nível 5.

Uma das características mais distintivas deste nível é a amnésia parcial ou total de tudo o que foi vivenciado na regressão. O material recalcado foi revivido e libertado sem a observação da mente consciente. Após uma tal sessão, as pessoas

ficam por vezes espantadas ao ouvir a sua voz gravada a dar pormenores de uma vida que não era conhecida conscientemente.

Alguns comentários representativos de regressões de Nível 5 são:

1. Meu Deus, estou preso!
2. Ela recusa-se a ouvir-me.
3. Oh não, a água está a encher-me os pulmões.
4. Nunca ouvi falar dos Estados Unidos.
5. Estou a morrer.

Um breve excerto de uma transcrição de uma regressão de Nível 5 mostrará a clareza de detalhes que emerge.

Está sentado no chão?

Na margem do rio.

É um homem ou uma mulher?

Sou um homem.

Que idade tem?

Treze.

Qual é a data do seu nascimento?

15 de Julho de 1781.

Vive na casa que mencionou há pouco?

Com certeza.

Como se chama?

Judd.

Anda na escola, Judd?

Aqui não há escola nenhuma.

Vive numa vila ou numa cidade?

Claro que não. Não me serviria de nada viver numa cidade, uma vez que não me consigo deslocar de qualquer maneira.

Porquê?

Pé mau.

Houve algum tipo de acidente?

Não.

Já nasceu assim?

Creio que sim.

Deve notar-se que resultados muito positivos podem ser obtidos mesmo nos níveis mais baixos, embora a maioria dos clientes gostasse de experienciar um Nível 5. De facto, muitas pessoas têm a noção preconcebida de que qualquer coisa inferior a um Nível 5 não é verdadeiramente hipnose, devido ao mito de que a hipnose é inconsciência ou sono.

Independentemente do nível da regressão, o cliente é geralmente conduzido a uma experiência de morte na vida passada, uma vez que o medo da morte (preocupação com a sobrevivência) está frequentemente na base de ansiedades e medos gerais que não podem ser identificados.

Peugadas na
Areia do tempo
Vidas de grandes homens recordam-nos
Que podemos tornar as nossas vidas sublimes,
E, ao partir, deixar atrás de nós
Pegadas na areia do tempo.

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW,

O que leva uma pessoa a submeter-se a uma regressão a vidas passadas? Algumas pessoas vêm ao Conselho de Terapias Alternativas porque os seus amigos ou familiares lhes falaram de mudanças positivas nas suas vidas atuais, resultantes da libertação de materiais recalcados de vidas anteriores. Outras podem vir em consequência das minhas palestras e aparições nos meios de comunicação social, nas quais discuti os conceitos e técnicas de regressão a vidas passadas. Outras ainda vêm ao Conselho de Terapias Alternativas para aconselhamento tradicional e, ao início, estão totalmente alheias à oportunidade de explorar outras existências.

Alguns dos clientes têm uma crença firme na reencarnação, embora possam nunca ter experimentado uma regressão. Alguns não têm conhecimento da reencarnação, mas sentem-se fascinados pelo conceito. Muitos não têm qualquer interesse em vidas passadas e alguns são ativamente hostis à ideia. No entanto, o passado emerge com grande clareza e relevância para indivíduos que são incapazes de aceitar a ideia da reencarnação, demonstrando algo afirmado anteriormente: as leis do universo funcionam quer acreditemos nelas ou não.

No entanto, seria antiético por parte do conselheiro, e poderia ser prejudicial para os clientes, conduzi-los a uma regressão sem o seu consentimento. Uma vez que o verdadeiro crescimento e desenvolvimento se baseiam no facto de assumirmos a responsabilidade total pela direção das nossas vidas, não faria sentido impor as opiniões do conselheiro aos clientes, e a dependência incentivada por tal imposição apenas aumentaria o seu fardo.

Cerca de metade das pessoas que vêm ao Conselho de Terapias Alternativas fazem-no unicamente para experienciar

uma regressão. As outras desejam lidar com problemas específicos, tais como:

1. Sentimentos de desamparo, indignidade, falta de propósito (isolamento) e raiva (agressão)
2. Stress, ansiedades flutuantes, temores sem nome
3. Medos, fobias, sensação de estar encurralado
4. Relacionamentos
5. Problemas de saúde, dor, falta de energia e de motivação
6. Revelação do Eu espiritual; aprendizagem de meditação e auto-hipnose
7. Vícios e compulsões
8. Talentos; bloqueios criativos
9. Insatisfações profissionais
10. Dificuldades sexuais

Para quem se submete pela primeira vez, a aventura de uma regressão é muitas vezes repleta de excitação e antecipação, misturadas com ansiedades sobre a nova experiência. As pessoas trazem consigo muitos conceitos errados sobre a hipnose, pelo que o primeiro passo deve ser explicá-la minuciosamente e eliminar os mitos que se criaram em torno dela. Explico que a hipnose é um estado alterado de consciência — uma escuta deliberada e atenta, feita num ambiente de confiança e relaxamento. O termo hipnose é, na verdade, enganador, pois provém da palavra grega que significa sono; a hipnose não é mais sono do que as maçãs são laranjas. Mesmo aqueles sujeitos que atingem os níveis mais profundos de hipnose nunca estão a dormir, pois respondem a todas as afirmações do hipnotizador. A hipnose e o sono partilham um elemento comum: são ambos

estados alterados de consciência que permitem o uso dos sentidos internos em vez dos externos.

As respostas à hipnose variam consoante o indivíduo, mas, para a maioria das pessoas, certas sensações são muito comuns. Algumas das sensações mais notadas são: peso, leveza, divisão, separação, expansão, subida, queda, distorção do tempo, dormência, aumento do estado de alerta, foco e perceção aguçados, eletrificação, formigueiro, pulsação, rotação, giro, liberdade. Os sentidos internos são estimulados para produzir luzes e cores intensas, luzes intermitentes, sons de zumbido ou cliques, tinidos e outras manifestações auditivas e visuais. A hipnose é diferente para cada pessoa e não existe um fenómeno único para a descrever.

«Não vai acreditar nisto» poderá ser a afirmação mais comum que oiço de um cliente; é geralmente seguida pela descrição de alguma experiência para além dos cinco sentidos e pela admissão hesitante de que «Acho que posso ter estado noutra vida».

Outro comentário que surge repetidamente é «Acho que não serei um bom sujeito». Isto transmite-me os sentimentos de autodepreciação, modéstia, redução de expectativas ou mesmo de evitamento do cliente. Isso é, no entanto, bastante diferente da afirmação de desafio consubstanciada em «Aposto que não me consegue hipnotizar!». A minha resposta invariável a tal desafio é: «Isso é bem verdade, uma vez que nunca hipnotizei ninguém na minha vida. Ninguém pode hipnotizar outra pessoa. Toda a hipnose é auto-hipnose, mesmo quando há orientação de outra pessoa.» A vontade e a confiança são os ingredientes fundamentais que permitem que esta auto-hipnose ocorra. A beligerância ou uma atitude de «veja lá se consegue fazê-lo» não são conducentes à hipnose.

Por vezes, os clientes temem poder ser prejudicados por «mexer» no passado, mas, a menos que o encontro seja vivido com medo, não há perigo. Isto é tão verdade para a exploração de vidas passadas feita sob a orientação de um profissional como para o mesmo trabalho feito por conta própria através da auto-hipnose.

Os estados emocionais colorem tudo o que experienciamos, por isso as regressões devem ser abordadas com uma atitude mental positiva. Para a maioria das pessoas, uma primeira experiência com o passado é melhor realizada com um profissional, que fornece então instruções pós-hipnóticas para o trabalho independente. Para os interessados em trabalhar por conta própria, um capítulo posterior fornece instruções e sugestões para o fazer.

Reviver vidas passadas numa situação de aconselhamento pode não parecer tão invulgar como antecipa, uma vez que vislumbres de vidas passadas ocorrem tanto de dia como de noite para a maioria de nós. Ao conversar com um amigo, podemos subitamente ver alguma expressão inesperada ou distorção de traços, ou a sobreposição de um rosto sobre outro. Num local específico, podemos ter uma forte sensação de familiaridade ou de pertença.

Ficar absorto num filme ou romance histórico pode desencadear memórias de outros tempos e lugares. Ao devanear, podemos subitamente aperceber-nos de que estamos a ver um desfile de rostos e cenas, apenas para descobrir que desaparecem mal nos tornamos conscientes deles. Os sonhos experimentados durante o sono contêm elementos de vidas passadas, muitas vezes como uma colagem de passado, presente e futuro. Apenas muito raramente um sonho desenrola uma sequência completa de uma vida passada. (Dado que não há consciência do tempo em estados

alterados de consciência, o passado, o presente e o futuro são todos agora).

Porque é que não nos lembramos de vidas passadas da mesma forma que nos lembramos de incidentes que aconteceram anteriormente nesta vida? Aparentemente, há algum consenso de que as lições desta vida devem ser aprendidas sem referência às experiências passadas até que um certo nível de desenvolvimento seja atingido. É bem sabido que os bebés e as crianças pequenas referem frequentemente coisas que só poderiam ter acontecido numa vida anterior. Quase sem exceção, os adultos à sua volta esforçar-se-ão por convencer a criança de que a experiência não poderia ter ocorrido; não demora muito até que a criança comece a ocultar tais memórias e, em breve, tenha aprendido a suprimir a consciência de onde elas brotaram. O aspeto interessante é que é, aparentemente, tão fácil abrir-se novamente à maior consciência de um bebé como foi suprimi-la quando o mundo lhe disse para o fazer. Não há nada mais forte do que o potencial libertado.

As pessoas sentem pouca dificuldade em regressar à realidade física da situação de aconselhamento após uma regressão a vidas passadas. É uma simples mudança de foco de volta para o que é mais familiar e seguro. Ao trabalhar com milhares de casos, nunca vi uma pessoa ter mais do que uma dificuldade momentânea em ajustar-se ao tempo presente. A intrusão de um outro eu passa rapidamente e desaparece invariavelmente algumas horas mais tarde.

Os sonhos são por vezes mais vívidos após uma regressão e, por vezes, revelam mais informações sobre a vida passada que foi explorada. Mesmo no estado de vigília, a mente consciente pode ser temporariamente inundada pela elaboração da informação que surgiu durante a sessão. Isto é sempre vivido como algo prazeroso e satisfatório para a curiosidade despertada.

Quase toda a gente expressa um elemento de descrença logo após uma sessão, dizendo tipicamente «Sinto que estava a inventar». Este sentimento pode persistir ao longo de várias regressões, mesmo que o material da vida passada esteja para além da experiência e do conhecimento do cliente nesta vida. Apesar desta sensação de irrealidade, quando a investigação dos dados factuais da regressão confirma a sua exatidão, o cliente não fica surpreendido.

Caracteristicamente, uma regressão produz sentimentos mistos: Era real, e no entanto não era real; eu estava lá, e no entanto ainda estava aqui; eu estava a pensar com a mente daquele eu anterior, mas a minha mente presente insistia em editar o que se estava a passar. Grande parte desta confusão advém da crença errónea por parte da maioria dos clientes de que não estarão conscientes do que os rodeia ou que não terão conhecimento desta vida enquanto experienciam outras. Por vezes não terão, mas, especialmente ao início, é provável que permaneçam conscientes do que os rodeia fisicamente e da situação de aconselhamento.

Um hipnotizador qualificado inicia o processo de indução a partir do momento em que o cliente entra no gabinete, orientando a conversa de forma a reduzir o stress e a ansiedade, ao mesmo tempo que aumenta a recetividade da pessoa para lidar com energias passadas e emoções presentes. Após a discussão das razões para a escolha do cliente por uma experiência de regressão, fazemos alguns exercícios preliminares de visualização e análise de analogias. A suscetibilidade ao transe hipnótico é geralmente evidente por esta altura, embora possa ser necessário aplacar as preocupações da pessoa sobre ser um mau sujeito.

Algumas pessoas chegam a uma sessão de aconselhamento demasiado sonolentas ou demasiado estimuladas para um trabalho eficaz. O stress das questões em causa é sempre agravado pela ingestão excessiva de estimulantes, como o café, ou relaxantes,

como o álcool, havendo uma concomitante falta de capacidade de concentração. Quando isto acontece, nada há a fazer senão reagendar a sessão.

Quando a discussão preliminar está concluída, pede-se ao cliente que embarque numa viagem guiada para a qual o conselheiro será o navegador. É essencial que tanto o cliente como o conselheiro concordem em confiar um no outro e em concentrar-se nas áreas de sofrimento acordadas.

O cliente é então instruído a relaxar o corpo físico, prestando atenção a cada parte individualmente, começando pelas pálpebras e progredindo até aos dedos dos pés. Algumas pessoas conseguem avançar bastante depressa com isto, enquanto outras — particularmente as que não estão familiarizadas com técnicas de relaxamento — requerem orientação a um ritmo mais lento.

Depois de o corpo estar relaxado e de os braços e pernas estarem flácidos, a atenção é dirigida para a respiração. Eu afirmo que, com cada inspiração, o relaxamento se tornará mais acentuado e que haverá uma sensação de dormência e leveza. O passo seguinte é aquietar a mente consciente. Pede-se ao cliente que imagine desligar a ficha do computador da mente ou apagar o quadro negro do pensamento. Estas são imagens que podem ser visualizadas com bastante facilidade por quase todos. Há a sugestão adicional de que todos os pensamentos que tentarem intrometer-se durante a indução serão apagados imediatamente, tal como todos os sons que possam revelar-se perturbadores.

As frases-chave «deixar ir» e «relaxar cada vez mais profundamente» são repetidas muitas vezes e há um foco contínuo na respiração. O esforço para produzir uma hipnose profunda nesta altura é desnecessário e, por vezes, atrapalha.

Se um cliente estiver a ter uma dificuldade particular em abdicar do controlo, geralmente ajuda encorajar «Apenas um

estado de relaxamento tão profundo quanto possível». Após cinco a quinze minutos, a maioria dos clientes está pronta para recuar no tempo. Utilizo habitualmente a imagem do relógio com os ponteiros a girar rapidamente para trás. Frequentemente, os anos são contados à medida que o cliente está a «ficar cada vez mais jovem».

Neste ponto, pede-se à pessoa que pare em qualquer cena que carregue as emoções do problema trazido para o aconselhamento. A maioria das pessoas consegue encontrar com bastante facilidade incidentes da infância que dizem respeito à questão em causa.

Algumas encontram tantos que a sessão inteira é utilizada para explorar esses tempos e eventos. Muitas vezes, a ligação ao problema atual não é óbvia para o cliente, que está totalmente envolvido na cena, por vezes ao ponto de chorar ou rir. Após tal encontro, a maioria dos clientes comenta que não achava que conseguisse «lembrar-se» tão bem das suas experiências de infância. Muitos ficam intrigados com a vivacidade das imagens e dos sentimentos que pareciam tão reais.

Normalmente, as pessoas estão tão ansiosas por chegar ao material de vidas passadas que avançam de forma bastante rápida pelas memórias de infância. Dependendo do seu interesse principal, poderemos omitir as experiências do nascimento e do útero para permitir mais tempo para outras existências.

Quando o cliente está simultaneamente relaxado e recetivo, estamos prontos para recuar ainda mais no passado. Uma imagem útil neste ponto é a de um túnel escuro através do qual a pessoa parece flutuar confortavelmente. Faz-se a sugestão de que o fim do túnel abre para uma cena de uma vida anterior. O cliente tem então a oportunidade de se focar nessa cena antes de entrar e de se tornar parte dela.

Na regressão que se segue, acabei de dizer ao Arnold para olhar para a cena no fim do túnel. Ele veio para uma regressão por curiosidade e planeava fazer outras mais tarde. Fiz algumas perguntas para obter factos verificáveis, mas não houve qualquer tentativa de nos concentrarmos nesse aspeto. O Arnold queria cobrir o maior número de tipos de coisas possível e planeámos discutir as suas respostas mais tarde, como verão.

— A cena torna-se cada vez mais clara. O que é que está a ver?

— É uma mulher a rezar num altar.

— Compreendo. Diga-me tudo aquilo de que tem consciência.

— *Estamos numa igreja grande e antiga, janelas longas e estreitas, arcos de pedra, uma grande rosácea de vitral na frente.*

— Sente que está sozinho?

— *Só estamos nós os dois lá dentro.*

— Como é que a mulher está vestida?

— *Vestido branco com adornos verdes, renda comprida... sinto-me desconfortável...*

— Diga-me como é que o senhor está vestido.

— *Estou a usar uma camisa vermelha. Estive a trabalhar lá fora, as mãos estão sujas.*

— O senhor é um homem?

— *Sim. Estou à espera que ela acabe de rezar. Não gosto muito da igreja.*

— Quem é esta mulher?

— *É a Ann.*

— O nome dela é Ann? Trata-a por Ann?

— *Sim.*

— E como é que ela lhe chama?

— *Ela chama-me Jay. O meu nome é Jason.*

— Compreendo. A Ann tem algum parentesco consigo?

— *Não.*

— É uma amiga?

— *Sim.*

— E veio aqui com ela?

— *Não, eu vim... eu sabia que ela estava lá dentro, por isso entrei à procura dela. Acho que não devia estar aqui, mas conheço uma porta das traseiras. Eu trabalho nos terrenos.*

— Trabalha nos terrenos. É jardineiro?

— *Sim.*

— Qual é o seu apelido, Jason?

— *Leopold.*

— Disse que não gostava muito da igreja. Pode dizer-me porquê?

— *As pessoas, elas... falam de amor o tempo todo... não vejo isso nelas de todo.*

— A Igreja magoou-o de alguma forma?

— *Parece que Deus é para as pessoas ricas.*

— E, no entanto, trabalha para a Igreja. Por que razão o faz?

— *Eu trabalho para diferentes... quem quer que me chame, eu trabalho para eles. Trabalho para a Igreja apenas quando não se encontra outro trabalho.*

— Compreendo. E recebe dinheiro pelo seu trabalho?

— *Pela Igreja, sim. Também trabalho para um nobre e ele dá-me um lugar para ficar.*

— Quanto lhe pagam pelo trabalho?

— *Uh... dois xelins por dia.*

— E é pago ao fim de cada dia?

— *Sim. Mal escurece, aparece outro monge ou padre gordo e paga-me.*

— Pode dizer-me como é o pagamento?

— *Duas moedas. De cor acastanhada.*

— Qual é o nome deste lugar onde estamos neste momento? Como se chama esta zona?

— *Coventry.*

— Que país é este?

— *Inglaterra.*

— Em que estação do ano estamos neste momento?

— *Outono.*

— Sabe a data de hoje?

— *É novembro. Não tenho a certeza de que dia.*

— Em que ano estamos?

— *1747.*

— Sabe quem poderá ser o governante do país? Quem está no trono? De quem é que as pessoas falam?

— *Falam do Rei Jorge.*

— Falam de mais alguém?

— *Principalmente sobre [suspiro] pessoas nobres... nós falamos sobre os nobres. O nobre para quem trabalho chama-se Frederick...*

— Isso é em Coventry?

— *Sim.*

— Alguma vez esteve fora de Inglaterra?

— *Não. A Ann gostava de me levar para França.*

— Porquê?

— *Oh, para fugir daqui [suspiro]. Temos uma relação que é... as pessoas não gostam.*

— Por que razão?

— *[Suspiro] Não tenho a linhagem adequada para ela. Ela é... a filha do nobre.*

— Que idade tem, Jason?

— *Tenho 27 anos.*

— Que idade tem a Ann?

— *Ela tem a mesma idade.*

— Compreendo. Alguma vez esteve fora de Coventry?

— *Mmm, não. Quando era jovem estive em... uma cidade chamada York... qualquer coisa...*

— O que era?

— *Chamava-se York.*

— Sabe porque é que estava lá?

— *Nasci lá... há tanto tempo... o irmão dele assumiu a custódia... o nobre. Fui criado como os trabalhadores que*

pertenciam ao nobre... ou trabalhavam para o nobre. Ele não me criou em sua casa, pois eu não era da família.

— Compreendo.

— *Conheci a Ann há quatro anos, a trabalhar no jardim das traseiras da sua grande casa.*

— Se fosse para França com a Ann, iria de avião?

— *... Não se pode viajar pelo ar. Levaria uma carroça, a minha velha carroça, e depois talvez fosse para a costa. Ela conhece um pescador e ele levar-nos-á. Tenho uma velha carroça. Tenho de a vestir de maneira um pouco diferente. Há uma estrada pela qual nunca desci antes... seria a primeira vez que desceria por essa estrada...*

— Alguma vez ouviu falar de alguém que viajasse pelo ar?

— *Não. Ouvi falar de pessoas que afirmam voar durante o sono... grandes sacos de que ouvi falar em França... voam no ar... não acredito nisso.*

— Acha que o homem algum dia voará realmente?

— *Oh, sim. Acredito que tudo seja possível... a Igreja não acredita, no entanto... essa é uma das razões pelas quais não gosto de me associar a eles.*

— Acha que o senhor e a Ann ficarão juntos?

— *Sim. Queremos muito. Tenho sempre receio do que as pessoas dizem... e ela, que tipo de vida teria ela...*

— Faz algum outro tipo de trabalho?

— *Sim, gostaria de aprender a trabalhar com madeira.* — Com madeira?

— *No meu tempo livre, esculpia ramos em diferentes figuras.*

— Diga-me como é a sua aparência.

— *Cabelo escuro. Tenho uma cicatriz na bochecha, creio que de uma luta há muitos anos. Raramente consigo ver como sou. Na casa grande do nobre há vidro e então consigo ver-me...*

— É vidro destinado a ver-se a si próprio?

— *Sim... muitos desses.*

— É alto, baixo ou mediano?

— *Não sei. Poderia chamar-me alto, mas há pessoas mais altas do que eu.*

— Quanto diria que pesa?

— *Não sei. Eles pesam em pedras [stones]... não sei que tipo de pedras usam... ou quantas delas eu peso.*

— Compreendo. Que tipo de trabalho faz para o nobre?

— *Ele tem um pequeno riacho nas traseiras, e eu mantenho as margens limpas e os ramos... não deve haver ramos a crescer para dentro da água [suspirando]...*

— O que mais faz?

— *Ah... parece que movo pedras para o nobre. Não tenho a certeza de que ele saiba o que quer... mover pedras para trás e para a frente... acho isto muito desagradável. Se eu movesse a pedra uma vez, deixá-la-ia estar, mas ele quer que eu a mova para ali e para acolá e... tenho de pôr algumas pedras num barco e depois carregá-las.*

— Disse que o nome deste nobre era Samuel?

— *Não, o nome dele é Frederick.* — Vamos avançar no tempo e ver se vai ficar com a Ann. Passaram-se vários anos... está a ficar mais velho...

— *Estamos a viver juntos agora, na Holanda.*

— Mudaram-se para o outro lado da água, para a Holanda?
— *Sim, mas estive aqui durante algum tempo sozinho. Ela ficou muito doente em Inglaterra e mandou-me vir sozinho [suspiro]. Ela disse que seria melhor se eu fosse primeiro. Talvez a doença fosse a vontade de Deus e que eu devesse vir sozinho... levou-me a suspeitar... estou na Holanda, não em França.*

— O que é?

— *Holanda, não França. Fomos por... pescador. Eu e outros quatro fomos por nossa conta. Ela deveria juntar-se a mim.*

— A Ann deveria juntar-se a si?

— *Sim, em poucos meses, mas foram passados alguns anos.*

— Que idade tinha quando ela se juntou a si?

— *Trinta e um.*

— É feliz a viver com a Ann?

— *Oh, sim.*

— Têm filhos?

— *Sim.*

— Pode falar-me sobre eles?

— *São quatro. Um nasceu antes de ela se casar comigo.*

— Esse é seu filho? O senhor é o pai dessa criança?

— *Não. Em Inglaterra ela ia casar-se... e casou-se com um... ela escrevia-me, mas as cartas demoravam muito a chegar.*

— Por que razão?

— *... Atravessavam no barco. E ela escreveu e depois parou de escrever. Foi uma coisa muito dolorosa para mim... escreveu novamente a dizer que se tinha casado com alguém de linhagem nobre [suspirando]... a família dela obrigou-a a fazer isso.*

— Então nunca esperou voltar a vê-la?

— *Eu... esperava vê-la... por dentro sentia-me assim, mas, apesar de tudo, doeu.*

— Então o que aconteceu ao marido dela?

— *Ela deixou-o. Ele não a amava. As pessoas nobres não se casam por amor.*

— A Ann recuperou totalmente? Está bem de saúde?

— *Oh, sim. Rezava por ela todos os dias.*

— Vamos avançar mais um pouco no tempo. Vamos até ao momento da sua morte, o momento exato. Fale-me sobre isso.

— *Estou sozinho. As pessoas sabem que vou morrer.* — Que idade tem?

— *Sessenta anos.*

— De que está a morrer?

— *Apenas cansado. A Ann morreu...*

— Quando é que ela morreu?

— *Há quatro anos.*

— E sabe que está a morrer?

— *Sim. Queria morrer há muito tempo. Desde que a Ann morreu, um dos nossos filhos morreu. Ela afogou-se.*

— Fale-me da sua morte. Fale-me do momento da morte. Como foi isso para si?

— *[Suspiro] Sensação de... não ter a certeza absoluta. De alguma forma nunca partindo e... querer levantar-me e abrir a porta e ver as outras pessoas... não parece que seja possível não ser mais capaz de fazer isso. Tenho muito medo.*

— Vamos para alguns momentos após a sua morte.

— *[Suspiro] Vejo um armário... encostado à parede...*

— O armário está encostado à parede?

— *Sim. Estava no quarto.*

— Como pode ver isso se acabou de morrer?

— *Eu... não acredito que tenha morrido... mas não estou com o corpo ali deitado na cama.*

— Consegue ver o seu corpo?

— *Isto já me aconteceu antes.*

— O que quer dizer com "isto já me aconteceu antes"?

— *Sonhei que voava e via o meu corpo. Sinto que estou a sonhar outra vez. Sinto que estou a voar um pouco mais longe do meu corpo do que antes, no entanto.*

— O seu corpo ainda está vivo ou está morto?

— Não me importa.

— Não se importa?

— *Não.*

— Que forma tem? Qual é a sua substância?

— *É difícil de descrever. Sinto como se tivesse as minhas asas e, no entanto, parece que a minha mente e o meu*

pensamento estão em todos os meus membros ao mesmo tempo. Sinto que consigo ver com os pés... sinto que consigo... mas, ainda assim, consigo ver coisas diferentes simultaneamente. Todo o meu ser parece o que a minha cabeça era anteriormente. Sinto que, quando penso, tudo está a pensar.

— Como foi a transição para o estado de morte? Como foi o momento em que atravessou para esta experiência?

— Foi muito leve, uma sensação de leveza. Foi como uma mudança de... mudança de vento... o vento mudou de direção e foi...

— Como se o vento tivesse mudado de direção?

— Sim, e tudo o resto era igual. Sentir as coisas de um lado diferente.

— Havia vozes ou alguém a chamar pelo seu nome?

— Mmm, não. Senti-me muito sozinho, mas sinto que isto era apenas temporário. Foi uma escolha minha estar sozinho. Quero ver apenas uma pessoa... Ann... pergunto-me se a posso ver agora... pergunto-me...

— Consegue vê-la agora?

— Os olhos estão na sala. Não consigo vê-la, sinto... sinto-a à espera algures num canto no topo da sala... através do teto... talvez algures acima da casa. Ao longe, no canto, longe da cama... não no quarto, mas fora da casa... sinto que ela está lá.

Reflexão Pós-Regressiva:

Arnold e a Realidade

Com sugestões positivas de que se sentiria relaxado e revigorado, trouxe o Arnold de volta ao tempo presente. A discussão que tivemos após a sua regressão dá-nos uma ideia da perceção que o Arnold teve da experiência.

— Quanto tempo lhe pareceu, Arnold?

— Vinte minutos, nem isso. (A sua voz tinha mudado quando era o Jason, mas agora era novamente a voz do Arnold).

— Foi cerca de uma hora e dez minutos.

— [Rindo] Não pode ter sido mais do que quinze ou vinte minutos!

— Surpreendente, não é?

— Sim. Quando vejo o quarto outra vez, é como se... sinto que estive realmente no passado.

— Teve alguma ligação com a realidade enquanto experienciava a outra vida?

— No início, o barulho do camião... não sei.

— Mas conseguiu voltar para aquele outro lugar?

— Não me lembro de, uh, desaparecer, de estar muito consciente disso. É difícil descrever a sua voz antes, mas era como parte do cenário, tal como se devesse estar lá durante todo o processo... algo que me seguia o tempo todo.

— Não teve medo disso ou de invasão de privacidade?

— Não. Mas às vezes queria experienciar algo um pouco mais de tempo e você dizia "avance agora"... como se eu quisesse

ficar naquela igreja muito mais tempo. Queria ficar lá e absorver tudo.

— Sentiu necessidade, em algum momento, de questionar quem eu era ou o que era a voz?

— Apenas aquele sentimento de aceitação... é difícil de descrever. Bem, no início eu estava a perguntar-me... a mente consciente, ou o que quer que seja, eu estava a perguntar-me se o que eu estava a dizer seria historicamente verificável ou não. Depois esqueci-me disso e apenas permiti que tudo surgisse.

— Lembra-se do nome que deu a si próprio?

— Sim. Jason... não... Jas... Jason Leopold.

A Dualidade da Consciência

— Quando lhe perguntei sobre o avião, como se sentiu por dentro ao responder?

— Uma sensação de "meio por meio". O primeiro sentimento foi que não fazia sentido... houve uma espécie de ponto de interrogação quando a palavra "ar" surgiu. E depois, por outro lado, suponho que devia ser a minha consciência atual.

— Então, primeiro estava a pensar com o cérebro do Jason?

— Sim.

— E depois estava a pensar com o cérebro do Arnold, é correto?

— Sim, acho que foi assim. Sim, a coisa do Jason foi muito mais curta, apenas um breve ponto de interrogação. Não me lembro de quanto tempo falei sobre isso, mas... bem, o meu eu consciente estava a pensar em "avião" e eu estava a lembrar-me de que existiam balões... balões de ar quente.

— Mas chamou-lhes "sacos".

— Sim. Foi a primeira palavra que me veio. Não pensei na palavra "balões"... "balões" não me ocorreu.

— Diga-me, Arnold, há algo na sua experiência nesta vida que pudesse fazer com que tudo isto fosse formulado como imaginação? Já esteve em Coventry, Inglaterra, ou viajou pela Holanda?

— Só estive no sul da Alemanha, mais nada. Nunca estive na Holanda ou em Inglaterra. Já ouvi falar de Coventry. Tive um sentimento forte sobre esse lugar em Portland há cerca de quatro anos... vi lá um lugar que tinha cerca de cem anos e era propriedade de umas freiras, e tive a estranha sensação de que a minha família estava interessada em comprá-lo... quando lá estive, foi como se já tivesse visto algo parecido antes. Lembro-me disso agora...

— E isso era parecido com o quê na regressão?

— Bem, o meu consciente... Arnold... pensou: "bem, isto parece-se com o lugar em Portland".

— O que é que se parece com o lugar em Portland? — A casa do nobre... na casa dele, não a igreja.

— Bem, tenho a certeza de que viu mais do que descreveu.

— Oh, sim, muitas coisas interessantes. Uma vedação, com um muro de pedra e uma estrada para além disso. Senti que a propriedade não era muito longe da igreja, talvez até se conseguisse vê-la. Quando eu estava junto ao cemitério da igreja, lembro-me de que uma consciência diferente estava a entrar em mim e eu estava a questioná-la. Isso aconteceu com mais frequência na primeira metade. Como a parte sobre a casa. Perguntei-me se alguém que vivesse naquela época usaria a palavra "casa". Quando falei do vidro, ao olhar para mim próprio, estava consciente da palavra "espelho"... poderia ter dito a palavra "espelho" facilmente, mas, por outro lado, havia a sensação de que eu não sabia o que a palavra significava.

— E quando falou em pesar em "pedras" [stones]?

— Isso também me incomodou. O meu consciente entrava em mim e, de repente, eu não sabia. A minha mente consciente pensou em "libras" e, de repente, vi imagens de pedras...

— Então era a mente do Jason que estava a projetar as pedras e era a mente do Arnold que estava a pensar em libras?

— Sim, às vezes era difícil diferenciar as duas. Às vezes gostava de saber mais... para a minha mente consciente, gostava de ter mais informações.

— Mas torna-se mais legítimo se não souber. Isto é interessante. Portanto, não foi a mente consciente que deu ao Jason a ideia das pedras, ela veio na direção oposta. A sua mente consciente não estava a dizer ao Jason: "Olha, deves estar a falar de pedras, não de libras".

— Não, não. Foi...

— Parece ser o contrário do que disse?

— Exatamente.

A Enfermidade da Alma

Não há muitos anos, a palavra *psicossomático* tornou-se um rótulo elegante e conveniente para queixas físicas que não se ajustavam perfeitamente ao sistema conhecido de diagnóstico e tratamento médico; qualquer maleita sem uma base fisiológica discernível podia ser explicada com essa palavra. Usado corretamente, o termo referia-se a uma doença com origem na mente (ou, mais precisamente, no cérebro) e que se manifestava no corpo. No entanto, a expressão abreviada "está tudo na tua cabeça" era ouvida com frequência e frustração crescentes por muitos pacientes infelizes, especialmente porque pouca ajuda lhes era oferecida além de admoestações severas e moralistas para se "endireitarem".

A investigação atual demonstra de forma cada vez mais conclusiva que muita, se não toda, a doença começa realmente na mente (cérebro). Um pensamento fugaz que gera uma resposta emocional pode lançar o corpo num estado de "luta ou fuga", a reação física primitiva à ameaça; os mecanismos de defesa são ativados, hormonas e enzimas fluem em quantidades massivas, e a área mais vulnerável do corpo do indivíduo sofre o impacto deste ataque.

Ruth, uma mulher de sessenta anos, tinha um problema auditivo que se vinha a agravar nos últimos dez anos, e estava muito pior no ano que precedeu a sua visita a mim. Nenhuma razão médica foi encontrada após extensos exames. Em regressão, viu-se a viver numa comunidade agrícola na América do Sul, membro de uma família muito religiosa. O seu pai, nessa vida, era um pregador a tempo parcial que imbuía toda a família com o evangelho do fogo e do enxofre. Ruth fez o seu melhor para o excluir, bloqueando a sua voz.

Nesta vida, Ruth é agente imobiliária, casada com um homem que é uma imagem paterna do passado. O marido prega-lhe constantemente, tentando fazê-la sentir-se culpada. Compreensivelmente irritável com estes ataques na frente doméstica, Ruth achava o seu trabalho debilitante. "Estou cansada de ouvir as queixas dos meus clientes", dizia repetidamente nas nossas sessões.

O seu corpo estava a levar as palavras de Ruth à letra. Isto, combinado com o padrão de resposta negativa da sua vida anterior, estava a cobrar o seu preço. Após várias sessões, Ruth percebeu que já não podia escapar ao inaceitável através da perda de audição; tinha de enfrentar as pessoas e as condições, e lidar com elas da forma mais eficaz possível.

O problema auditivo estabilizou após a primeira sessão e, em dois anos, não mostrou mais deterioração. Ocasionalmente, Ruth relata que melhorou um pouco.

Um padrão crónico de comportamento defensivo, como o que a Ruth exibia, tem um impacto decididamente negativo na saúde do indivíduo. Existe uma progressão de sinais de aviso que variam desde a consciência intuitiva mais subtil a manifestações físicas de ligeiro desconforto, à dor, e até ao colapso orgânico ou mental. Em última análise, se estes sinais forem ignorados e a causa do comportamento não for removida, o resultado será a morte.

As emoções, tal como os pensamentos, surgem no cérebro, e a combinação de pensamentos e emoções estabelece a condição conhecida como *stress*. O *stress* pode ser positivo ou negativo, dependendo das nossas necessidades, expectativas e experiências anteriores. O *stress* positivo motiva-nos, impulsiona-nos para a ação.

O *stress* negativo, por outro lado, drena-nos e debilita-nos; é tanto uma causa como um efeito da reação. Todo o *stress* afeta o corpo, mas o *stress* negativo enfraquece certamente a resistência do organismo. (Considerem o *stress* positivo de casar, a ambivalência de um novo emprego e o *stress* negativo de um funeral).

A doença, resultado de um *stress* não resolvido, é um exemplo do princípio universal de causa e efeito em operação em muitos níveis do Eu. Dolly tinha problemas crónicos de tonturas e falta de equilíbrio, embora não parecesse haver explicação física para a sua condição. Regrediu a uma cena numa aldeia inglesa. Era outubro de 1918, e a rapariga dessa vida conversava alegremente comigo sobre os preços cobrados pelos mercadores da aldeia. De repente, começou a sentir-se tonta e enjoada, e nada do que eu dizia parecia aliviar o que sentia ou fazê-la ultrapassar a experiência. Finalmente, respondeu indo para o momento da sua morte, que ocorrera pouco depois do início destes sintomas.

Aparentemente, a rapariga morreu na epidemia de gripe de 1918 e foi enterrada juntamente com muitos outros em sepulturas escavadas especialmente fora do cemitério da igreja. O caráter inesperado da sua morte somou-se ao enterro não convencional para produzir um trauma emocional que a Dolly ainda carregava consigo nesta vida.

Felizmente, a regressão foi suficiente para a libertar de quaisquer outros sintomas.

A doença manifesta-se apenas quando falhamos em notar ou em atender aos sinais de aviso precoces. Neste mundo físico, ficamos tão deslumbrados pelos nossos sentidos — tão absorvidos no que vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos e tocamos — que tendemos a ignorar mensagens dos nossos corpos, que são subtis e muitas vezes simbólicas.

Estas mensagens ignoradas tornam-se cada vez mais óbvias quanto mais tempo são negligenciadas, até que finalmente produzem sintomas suficientemente angustiantes para exigir tratamento profissional. Por exemplo, um homem pode ter uma sensação de mal-estar geral ao comer um alimento ácido como tomates, mas falhar em relacionar uma coisa com a outra. Semanas, meses ou anos mais tarde, pode começar a notar um desconforto ocasional no estômago. Muito mais tarde, o homem pode desenvolver uma úlcera. Em qualquer ponto do caminho, uma maior consciência de si próprio poderia ter interrompido o processo da doença.

Infelizmente, a medicina tradicional passou a depender de fármacos e de cirurgia para curar o corpo. Embora se tenha alcançado um sucesso notável desta forma, existe um efeito secundário insidioso desta ênfase que começa a ser reconhecido. Ambos os tipos de tratamento encorajam a passividade no paciente. Nenhuma responsabilidade pessoal pela cura é atribuída ao doente, que é onde ela devia propriamente residir; os sintomas podem ser aliviados, mas este tratamento lida com o efeito e falha em chegar à causa.

Como resultado, a cura é muitas vezes temporária, e dependências tanto físicas como psicológicas podem ser desenvolvidas pelo paciente. Ao escolhermos remédios tradicionais, muitas vezes trocamos experiências de aprendizagem valiosas por um alívio temporário, e em breve enfrentamos os mesmos desafios quando a doença ataca novamente.

Quando a Barbara veio ver-me pela primeira vez, estava num grande estado de angústia mental e física. Casada com um veterano da guerra do Vietname que tinha ele próprio graves problemas emocionais decorrentes da guerra, a Barbara estava a experienciar o conflito entre as suas responsabilidades de apoiar e ajudar o marido e a sua responsabilidade para consigo própria.

Era o tipo de situação em que nenhuma das opções que ela vislumbrava lhe trazia qualquer satisfação. Além disso, sofria de um grave problema de costas e de uma doença hepática aguda.

A nossa discussão preliminar revelou que o marido dela tinha ameaçado sair várias vezes, mas Barbara não o deixava ir porque se sentia culpada por não o ajudar a resolver os seus problemas. Violento desde o início da relação, ele chegou uma vez a atravessar uma janela de vidro durante uma discussão. Como ela lançou um olhar horrorizado para o resultado ensanguentado e depois correu para pedir ajuda, Barbara passou a censurar-se por não ter permanecido no local e lidado com a situação sozinha.

Uma vez que era dominada pela culpa no casamento, tal como noutras relações pessoais, não é surpreendente que os problemas no fígado e nas costas tenham sido ativados. Em regressão, Barbara relatou uma série de vidas nas quais abusara do consumo de álcool; nesta vida desenvolveu uma alergia tal ao álcool — particularmente ao vinho — que o seu fígado estava constantemente inflamado e aumentado.

A dor intensa nas costas foi atribuída a uma vida em que Barbara tinha sido um homem forte e físico. Ao observar uma cena em que era marinheiro num navio, viu começar uma luta. Um homem "com ódio intenso" segura um tubo pesado na mão e, de repente, atinge o robusto marinheiro nas costas, aparentemente matando-o. Mais atrás, Barbara descobre que também fora atacada com uma faca nas costas durante uma vida no Egito.

Após várias sessões, Barbara deu o primeiro passo rumo à saúde ao deixar o marido (que, de qualquer modo, passava a maior parte do tempo a entrar e sair de hospitais). Praticou a técnica de recolher luz branca dos confins do universo e concentrá-la no fígado e no ponto onde fora atingida nas costas. À medida que a sua culpa diminuía e seguia as técnicas de

visualização, Barbara melhorou em quase todos os aspetos da sua vida.

A verdadeira cura é um processo ativo, que exige a concentração combinada das nossas energias físicas, mentais, emocionais e espirituais. O Eu total deve estar envolvido para que a cura possa ocorrer.

As emoções estão entre as ferramentas mais criativas à nossa disposição, e nenhuma cura pode ocorrer sem um envolvimento emocional completo. Para sermos agentes ativos da nossa própria cura, devemos estar pelo menos tão emocionalmente envolvidos na cura (erradicação do efeito) quanto estivemos na criação da condição da doença (estabelecimento da causa).

Ninguém nos pode curar, e só nós próprios nos podemos curar. Os profissionais de saúde podem ajudar no processo, mas somos, em última análise, responsáveis pela cura — quer se trate de uma constipação inesperada, de enxaquecas crónicas ou de hepatite infeciosa. Mobilizar todas as nossas energias positivas perante um problema de saúde é muito mais eficaz do que qualquer agente externo; isto tem sido demonstrado repetidamente em estudos onde placebos produziram os mesmos resultados que medicamentos especialmente desenvolvidos para tratar determinados sintomas ou doenças. A crença e a responsabilidade pessoal são os pilares da cura.

Tem-se dado tanta ênfase ao tratamento da doença que pouco tempo se tem dedicado à sua prevenção. Se estivéssemos atentos aos nossos sinais de alerta precoce — alguns dos quais se manifestam nos sonhos, nas analogias que usamos na linguagem quotidiana e em ansiedades difusas e aparentemente gerais — conseguiríamos resolver a energia negativa que produz a doença. Esta é uma das nossas responsabilidades mais importantes para connosco e para com os outros.

O crescente interesse, em alguns meios médicos, pelo tratamento holístico — isto é, tratar a pessoa como um todo em vez do sintoma apresentado — é um sinal encorajador de que estamos a começar a dar passos no sentido de reconhecer as verdadeiras origens da doença e a identidade do verdadeiro curador: o Eu.

A medicina tradicional tem geralmente ignorado a influência do passado, e especialmente de vidas passadas, na doença e na enfermidade, porque validar essa ligação através de controlos laboratoriais é praticamente impossível. Talvez o melhor trabalho realizado até agora tenha sido a investigação do Dr. Ian Stevenson sobre as recordações de crianças pequenas.

Ele descobriu que essas crianças, estando completamente despertas e conscientes, são capazes de recordar, com grande detalhe e frequentemente de forma verificável, os acontecimentos e circunstâncias de vidas passadas. (A minha convicção é que há muito no universo que não pode ser provado devido às limitações inerentes aos nossos métodos atuais de investigação, mas que, com o tempo, descobriremos as ferramentas adequadas para estabelecer a validade de ideias que ainda são relegadas para a conjetura ou a fé.)

Muitos dos stresses atuais nasceram no passado, e a repressão impede que as circunstâncias originais entrem na nossa mente consciente. Os acontecimentos foram originalmente dolorosos, e o medo da dor mantém-nos enterrados abaixo da consciência, embora continuem a dominar o nosso comportamento presente. Todos os dias, estes traumas ocultos causam uma certa quantidade de stress, que é agravada pelo medo do reconhecimento consciente e da dor repetida.

Infelizmente, por vezes permitimos que a realização pessoal seja bloqueada pelo medo, pela culpa e pelo arrependimento, o

que mantém fechada a porta a qualquer conhecimento consciente ou libertação de feridas antigas.

Vincent era atormentado por depressões profundas que prejudicavam a sua concentração ao ponto de o seu negócio estar a entrar em ruína. Estava a ser tratado com medicamentos antidepressivos, mas estes tinham pouco efeito. Em regressão, voltou a uma vida em Inglaterra onde fora um dos trabalhadores que ajudaram a construir o Titanic.

Quando esse navio "inadequado" se afundou, culpou-se a si próprio, convencendo-se de que fora a má qualidade do seu trabalho que tornara o enorme navio vulnerável. Após três sessões, Vincent recuperou totalmente da depressão baseada na culpa que se tinha prolongado desde uma vida anterior. Ao olhar para trás, percebeu que as depressões tinham começado quando a sua esposa e alguns amigos tentaram persuadi-lo a investir num barco.

As regressões a vidas passadas frequentemente entreabrem a porta e permitem o confronto com essa energia oculta mas fortemente influente, quer se manifeste como uma dor recorrente que remonta ao século XVIII, quer como obesidade com origem no século V a.C.

Na verdade, a obesidade está frequentemente ligada à privação alimentar ou mesmo à fome numa vida anterior. Uma pessoa que procurou aconselhamento por obesidade regrediu a uma vida do século XIX em que, como uma criança de quatro anos chamada Mary Ann, atravessou o Oeste americano numa caravana.

A cena de que se recordava com mais nitidez era uma noite extremamente fria, pouco antes do Natal. Mary Ann encolhia-se junto dos seus irmãos mais novos junto à fogueira, aterrorizada, enquanto esperavam que os homens regressassem de uma busca

por caça para comer. Nesse momento, o frio, o medo e a fome eram quase insuportáveis para a criança, e ela transportou essas memórias até ao presente.

Outra pessoa que tinha tentado perder peso sem sucesso também sofrera com aqueles invernos rigorosos nas planícies. Esta mulher recordou uma vida como um guerreiro indígena cuja responsabilidade era conduzir a sua tribo nómada para locais onde o abastecimento de alimentos fosse adequado. Era um fardo pesado que se tornava maior a cada ano, à medida que os rebanhos de bisontes desapareciam.

Também atormentada por problemas de peso, Jeanne regrediu a uma vida como criada na corte de Luís XVI. Descreveu a vida na corte com grande detalhe, descrevendo os menus, as roupas e os eventos sociais em Versalhes, do ponto de vista de uma serva que não ousava olhar diretamente para o rei. Acabou por casar com um criado e "reformaram-se" numa pequena quinta que pertencera ao pai do marido. Jean-Louis, o marido, morreu aos sessenta e três anos, e Jeanne ficou sozinha. Sem ninguém para a ajudar, tornou-se impossível gerir a quinta, e todos os seus amigos viviam longe. Não havia nada para comer, e Jeanne morreu de fome pouco tempo depois do marido.

Contou-me que o seu corpo foi descoberto por um vendedor ambulante que veio à casa tentar vender algo. "Ele bateu à porta e, como ninguém respondeu, entrou e encontrou o meu corpo", recordou. "Disse 'Ah, mon dieu!' e fugiu." Não surpreendentemente, Jeanne associava firmemente a privação de comida ao abandono, e comia sempre que se sentia sozinha ou rejeitada.

A psicoterapia regressiva rastreia um padrão de comportamento até ao acontecimento original carregado de emoção e tenta depois descobrir os mecanismos atuais que

desencadeiam esse passado ainda muito vivo — uma tarefa frequentemente complicada pela mudança na forma desses mecanismos desencadeadores.

Um caso ilustra particularmente bem este ponto. Um homem na casa dos vinte anos procurou-me com indigestão crónica. O seu médico examinara-o exaustivamente e realizara inúmeros testes, mas não encontrara nada. Dick estava preocupado com as quantidades crescentes de medicamentos que tomava, sobretudo porque lhe proporcionavam pouco alívio. Após analisar os seus hábitos alimentares e o seu estilo de vida, convenci-me de que algum acontecimento do passado devia ter gerado este problema com dois anos de duração.

Durante a regressão, o mistério foi resolvido. Dick recordou uma vida na Suécia, no início do século XVIII, em que vivia numa quinta com os pais e dois irmãos mais novos. A vida era exigente. Na verdade, a única alegria dessa vida era a amizade que desenvolveu com os animais da quinta, alguns dos quais nomeou e transformou em animais de estimação especiais.

Numa noite, Dick chegou à mesa de jantar mesmo a tempo de ouvir o irmão falar sobre comer o coelho de estimação. Dick saiu da sala em lágrimas, mas o seu pai severo ordenou-lhe que voltasse à mesa e obrigou-o a comer o coelho antes de o deixar sair. Durante o resto dessa curta vida — morreu num acidente cinco anos depois — Dick evitou comer qualquer tipo de carne sempre que conseguia.

A ligação com a indigestão atual de Dick era evidente, especialmente quando percebeu que esta surgira após uma visita de Natal à quinta dos tios, em Indiana.

A regressão de Dick foi um caso atípico, em que o trauma de uma vida passada foi resolvido em duas horas. Para Dick, parecia verdadeiramente milagroso que já não tivesse a mínima dor de

estômago após comer. Para mim, foi uma reafirmação do conceito fundamental da terapia regressiva: reviver o passado para o ultrapassar, de modo a que o presente seja uma experiência mais rica e plena.

A indigestão está, na maioria das vezes, relacionada com maus hábitos alimentares ou com o stress desta vida, mas existem doenças e outros problemas que frequentemente se relacionam com o passado. Entre eles incluem-se, mas não se limitam a:

1. Alergias
2. Dores de cabeça (especialmente enxaquecas)
3. Problemas nas costas
4. Dor crónica
5. Recuperação lenta após cirurgia

Entre os distúrbios mentais, a depressão, as tendências suicidas e as personalidades múltiplas, juntamente com certas formas de esquizofrenia, parecem em alguns casos estar relacionadas com vidas passadas.

Sandy, de dezoito anos, disse que acordava durante a noite a ouvir outra voz a sair de si própria. Na escola, queria constantemente ir para uma sala diferente da sua. Sandy odiava o seu nome, embora não conseguisse indicar outro. A mãe descrevia-a como duas pessoas diferentes. Num dia, era uma estudante amorosa, gentil e inteligente que queria tornar-se veterinária; no seguinte, era uma jovem revoltada, zangada, membro de um gang de motas, que praticava furtos em lojas. Esta dualidade era desvalorizada pelo pai, que dizia que ela era Gémeos, mas era evidente que estava muito assustado com o comportamento estranho da filha. A mãe contou-me que, mesmo em bebé, Sandy já parecia invulgar, sendo alérgica a certos alimentos numa semana e não na seguinte.

Felizmente para Sandy, no dia da sua audiência em tribunal por furto, emergiu a personalidade gentil, causando boa impressão no juiz, e foi-lhe aplicada uma pena suspensa.

Os pais, aliviados, levaram-na imediatamente ao Alternative Therapies Council para terapia regressiva.

Sandy expressava grande raiva em relação aos pais nesta vida, embora não parecesse haver grande razão para isso. No entanto, a razão tornou-se clara na sua primeira regressão. Sandy era uma jovem num campo de concentração, e os seus pais atuais eram oficiais alemães das SS. Após vivenciar a degradação e o horror da vida no campo, foi para a câmara de gás, onde recordou vividamente morrer lentamente no chão. Sandy foi a última a morrer, tendo ouvido os pedidos de ajuda, os gritos e as orações dos que morriam à sua volta.

Noutra série de regressões, Sandy era um chefe tribal numa sociedade primitiva. Era uma vida de paz e abundância, e o chefe (masculino) era respeitado e amado pela sua orientação sábia e liderança forte.

Este é um exemplo de duas energias do passado muito diferentes que permaneciam vivas e em conflito no subconsciente de uma jovem extremamente sensível. Após cerca de uma dúzia de sessões, Sandy conseguiu aceitar e libertar a energia negativa. Quando o fez, os extremos do seu comportamento diminuíram e ela tornou-se, pela primeira vez nesta vida, uma pessoa integrada.

A doença nem sempre é uma simples repressão, proveniente de uma vida passada, de alguma dor emocional que se recusa a continuar subjugada. Outras razões para a doença, relacionadas tanto com condições de vidas passadas como com as necessidades do Eu Maior (Alma), incluem:

1. Falta generalizada de empatia pelos outros em vidas passadas; preconceito

2. Recusa em ajudar outros que estavam debilitados por doença numa vida passada

3. Falta de vontade em desenvolver potencialidades criativas que procuram expressar-se

4. Energias conflituantes de muitos "eus" passados que interferem com o foco do eu presente

5. Um "eu" passado fortemente negativo que tenta voltar a viver emocionalmente neste tempo (a negatividade é terreno fértil para a doença)

6. Uma aflição ou incapacidade específica do passado que está a influenciar o eu presente; uma transferência direta

Dolph, um homem de trinta e dois anos, procurou-me porque queria ser corredor, mas não conseguia ultrapassar a dor quando corria. Embora não houvesse base médica para isso, quanto mais corria mais problemas tinha nas pernas. Regressou rapidamente ao ano de 1837 e a uma vida passada como marinheiro num navio baleeiro da Nova Inglaterra.

A cena inicial mostra-o de pé no cais, a observar o óleo e a gordura a serem descarregados do navio onde tinha servido. Estava à espera de saber qual seria a sua parte nos lucros. Dolph parecia inclinado a conversar comigo enquanto esperava.

— Esperas receber 200 dólares?
— Sim, mas é pouco provável. Ouvi dizer que o preço desceu.
— Quanto tempo cobrirá esse pagamento?
— Dois anos, quatro meses e nove dias... não, dez dias.
— Estiveste fora de casa todo esse tempo?
— Sim, e ainda bem. Mas sabe bem voltar a comida fresca que

posso mastigar. Tive alguns problemas nos dentes ultimamente.
— Quantos anos tens?
— Vinte e seis.
— Quando estás em casa, com quem vives?
— Com a minha mãe [suspiro].
— O que se passa?
— Ela nunca quer que eu vá para o mar, mesmo com este dinheiro. Quer que eu fique em casa a servi-la.
— Porquê?
— Pensa que sou o seu criado. Faz isto, faz aquilo... fico farto. Dá vontade de fugir.
— Porque vives com ela se não gostas das ordens dela?
— Prometi ao meu pai, quando morreu, que ficaria com ela. Mas nunca disse nada sobre ir para o mar pelo meio.

— Podes contar-me mais sobre a tua mãe?
— Não há muito mais a dizer. Não consegue andar. É gorda, não anda e gosta de mandar nos outros.
— Tem amigos que a ajudem?
— Ninguém a suporta.

— Vamos avançar algumas horas, para que possas ir para casa ter com a tua mãe.
— Eu...
— O que se passa?
— A casa está vazia. Alguém está a subir o caminho da frente — ouço as folhas a estalar.
— A tua mãe não está lá?
— Não. É a vizinha. Diz que a minha mãe morreu na primavera. Bem, agora a casa é minha. Já não tenho de a aturar.

A completa falta de empatia de Dolph pela sua mãe incapacitada estava em conflito com o seu sentimento de obrigação de cumprir a promessa feita ao pai, um conflito que nunca resolveu nessa vida. Permaneceu submerso até Dolph tentar

tornar-se corredor, manifestando-se então de forma inequívoca sob a forma de dor nas pernas. Só depois de examinar profundamente todos os aspetos dos seus sentimentos conflituosos é que Dolph começou a libertar-se da dor.

Embora a ligação cármica pareça bastante evidente em algumas destas condições de vidas passadas, devemos sempre lembrar-nos de que não existe qualquer entidade externa a decidir o nosso castigo ou recompensa, nem a determinar o que devemos transportar de uma vida para a seguinte. Antes de cada vida, e também durante ela, estamos sempre no comando, e somos nós — e apenas nós — que decidimos quando determinados comportamentos deixam de ser relevantes.

Na verdade, cada um de nós tem a responsabilidade de libertar os aspetos do passado que dificultam o foco na nossa fase atual de crescimento pessoal. Não queremos distrações, e as negatividades das vidas passadas não são mais do que isso. Somos saudáveis por natureza, e as lesões e doenças refletem apenas o estado da Alma. Quando estamos positivamente focados no momento presente, a Alma está em paz — e o corpo também.

As Correntes do Medo

Nunca sabemos quão altos somos
Até sermos chamados a erguer-nos;
E então, se formos fiéis ao plano,
A nossa estatura toca os céus.

O heroísmo que recitamos
Seria algo quotidiano,
Se não fosse por nós próprios deformarmos a medida
Por medo de sermos reis.

EMILY DICKINSON,
NUNCA SABEMOS QUÃO ALTOS SOMOS

Se alguém te atirasse uma faca, a tua reação seria instantânea e decisiva. Não pararias para admirar a sua trajetória nem para ponderar o ponto exato de impacto; desviar-te-ias rapidamente do seu caminho. Agora, e se o objeto que viesse na tua direção fosse uma bola de ténis? Para a maioria das pessoas, a resposta seria completamente diferente.

Recorda, no entanto, o caso de Linda apresentado no Capítulo 1; Linda tinha medo indiscriminado de todos os objetos voadores. Consideramos o medo de uma faca como racional, mas o medo de uma bola de ténis é irracional. De onde vêm os medos irracionais?

A sobrevivência é a necessidade mais fundamental de qualquer ser vivo. Tal como os outros seres, os humanos possuem na sua codificação genética a capacidade de reconhecer o perigo e lidar com ele eficazmente. Essa codificação, a que normalmente chamamos instinto, leva-nos a satisfazer a sede e a fome, a procurar abrigo e a reproduzir-nos; também envia sinais urgentes ao cérebro sempre que surge uma ameaça a estas atividades ou à própria vida. Estes sinais desencadeiam a emoção do medo, que nos leva a agir para sair do perigo.

Mas os humanos diferem das outras espécies em aspetos muito importantes, incluindo a autoconsciência e a capacidade de pensamento abstrato. Isto leva-nos a sentir medo de perigos potenciais, com base em memórias do passado ou projeções do futuro (embora mesmo os medos relacionados com o futuro sejam produtos do passado). Como estes medos são quase sempre desproporcionados em relação às situações reais, consideramo-los irracionais.

Imagina que estás à beira de um penhasco alto. A tua programação genética impedirá que caias — não precisas de

aprender isso pela experiência. Se alguém ao teu lado ameaçar empurrar-te, reagirás com medo real e racional, desde que acredites que a pessoa vai cumprir a ameaça. No entanto, se apenas o pensamento de estar perto da borda desencadear sintomas de pânico, estás a experienciar medo irracional.

Todos os medos irracionais são aprendidos. Talvez um livro ou filme tenha dramatizado a queda de um lugar alto; um amigo de infância pode ter partido um membro numa queda; a tua mãe pode ter sofrido uma queda grave enquanto te transportava. Também é muito possível que o medo tenha origem numa vida passada.

A maioria dos perigos que enfrentamos hoje pouco tem a ver com a sobrevivência física; são antes ameaças à sobrevivência do ego. Quando os analisamos, desafiam a explicação ou compreensão, mas são profundamente debilitantes. Tal como se a nossa vida estivesse realmente em perigo, esses medos fazem suar as mãos, revolver o estômago, tremer os joelhos; o impulso para agir torna-se avassalador. Podem ser irracionais, mas são muito, muito reais.

Os psicólogos encontraram o seu maior desafio na resolução das várias manifestações do medo. Estritamente falando, o medo é uma resposta a um perigo específico, presente ou futuro; uma fobia é uma aversão de carácter mórbido; e a ansiedade é uma inquietação ou medo generalizado perante acontecimentos incertos. De modo geral, quando o medo é obsessivo e altamente limitador, chamamos-lhe fobia; quando é generalizado e indefinido, chamamos-lhe ansiedade.

Em aconselhamento, a maioria das pessoas chega à conclusão de que até um único trauma ocorrido no passado pode ter plantado as sementes do medo que florescerá no futuro. Cabe ao terapeuta de vidas passadas descobrir esse trauma inicial. As origens de

alguns medos são difíceis de identificar (frequentemente, por exemplo, um medo físico leva alguém à terapia, embora a verdadeira questão seja a sobrevivência do ego), sendo necessária muita investigação para chegar às suas raízes. A hipnose revelou-se uma ferramenta extremamente valiosa nesse processo.

James procurou-me porque era limitado por dois medos — da água e dos cavalos. Em regressão, não teve dificuldade em recordar uma vida em que morreu afogado quando era criança. Observando a cena logo após a sua morte, vê a tentativa desesperada da mãe de o salvar.

"— A minha mãe está a correr ao longo da margem do rio, a tentar agarrar-me pela perna, mas não consegue. Estou a olhar de cima, como se estivesse numa árvore, e agora vejo-a a tentar entrar na água, mas a água não a deixa chegar até mim. Vejo o meu corpo na água e a minha mãe molhada até à cintura. Está a tirar-me da água e está a chorar."

Durante a mesma sessão, mas numa vida posterior, perguntei a James se alguma vez tinha montado a cavalo. Disse que não, e quando lhe perguntei se gostaria de o fazer, respondeu novamente que não. "Tenho medo de cavalos", disse com firmeza, mudando de assunto. A origem desse medo estava muito mais distante no passado, e só muitas sessões depois foi descoberta.

O medo da água é relativamente comum, e muitas pessoas que o têm nunca aprenderam a nadar, o que só aumenta esse medo. No Capítulo 1 vimos que o medo de água de Jean vinha de ter testemunhado a colisão e o afundamento de dois navios num porto inglês. Outro cliente com este medo descobriu uma experiência ainda mais pessoal na sua origem.

Quando Gary entrou em profundo relaxamento, disse-me que lhe surgiam duas cenas, ambas batalhas no mar. Pedi-lhe que seguisse uma delas.

“— Estou na água. O meu braço foi cortado e estou a afogar-me. Na batalha atravessei o casco do navio e caí ao mar. Um pedaço de madeira afiado cortou-me o braço abaixo do cotovelo. O navio atinge-me e afundo. Tento manter-me à tona, mas estou a perder sangue e a água está vermelha. Estão demasiado ocupados a lutar para se preocuparem comigo. Grito, mas não me ouvem com os canhões e as cordas.

— Não quero morrer. Nem sequer tenho mulher ainda. Não quero afogar-me.”

— Qual é o teu nome?
— E. J. Johnson. Sou das colónias... Nova Jérsia. Estou no mar há cerca de seis meses. Andávamos a perseguir navios de abastecimento britânicos. Apanhámos e saqueámos três, mas depois o nosso navio irmão caiu numa armadilha e estes vieram atrás de nós. Estão melhor armados e treinados, mas vamos dar aos britânicos uma luta memorável!

— Mas eu não... já é tarde demais para mim. Para quê tudo isto? Para quê?

Gary interrompe o sofrimento de E. J. Johnson para dizer que surge outra cena.

“— Sou um centurião do Império Romano. Há problemas no exterior. Marchamos para norte através das florestas da Gália para combater os bárbaros. Não têm hipótese contra nós com as nossas armas e armaduras superiores. Somos invencíveis e regressamos vitoriosos, eu para junto da minha esposa.

— Agora marcho para sul. Embarcamos em galés de guerra para a Sicília e depois mais a sul, para África... Cartago. Vamos lutar novamente e vamos vencer. Vencemos sempre. Desembarcamos... somos emboscados e sou capturado. Oh, NÃO!

Sou acorrentado... que humilhação. Soldados romanos a falhar! Imperdoável.

— Estou numa galé, preso a um remo. Aproximamo-nos da batalha com muitos navios. Libertam-nos das correntes e somos forçados a lutar porque estão demasiado perto. Quando estou prestes a saltar para o outro navio, levo um golpe no ombro e caio à água entre os dois navios. Ainda estou vivo, mas estou a ser esmagado entre eles. Deus, estou a afogar-me. Não quero afogar-me... outra vez. Abro a boca e deixo-me afundar para acabar rapidamente. A água nos pulmões é horrível. Tenho de acabar depressa. Olhando para baixo, vejo o meu corpo a flutuar. Morreu."

Em ambas as vidas, Gary falou de pessoas queridas e do regresso a elas, durante a vida e logo após a morte. Parecia ter aprendido formas de morrer afogado com menor sofrimento, mas transportou o horror de uma vida para outra — não admira que tema a água nesta vida.

A estimulação de qualquer uma destas cenas, ou de várias combinadas, pode desencadear uma memória associada ao medo. Uma memória traumática evocada pelo cheiro de rosas pode provocar ansiedade aparentemente sem relação com flores, ou até iniciar um medo irracional delas. O som de um apito de comboio pode gerar grande perturbação interior. O toque de seda ou o sabor de limão podem reabrir feridas do passado.

Um homem idoso veio ter comigo há alguns anos com o som de uma canção popular constantemente na cabeça. Não desaparecia. Dia e noite, fizesse o que fizesse, o mesmo refrão repetia-se até que decidiu procurar ajuda. Em regressão, o homem — a quem chamaremos Jackson — voltou a uma vida como pianista de concertos na Alemanha de meados do século XIX. A

sua peça favorita, e a que tocava mais vezes, era o Concerto para Piano n.º 22 em Mi bemol de Mozart.

Existe uma semelhança inquietante entre a canção contemporânea e a peça de Mozart, mas a ligação era muito mais do que isso.

Nessa vida, Jackson tinha um temperamento detestável, e a sua esposa era um constante entrave à sua criatividade, nunca reconhecendo os seus talentos criativos nem a sua necessidade de trabalhar. Num dia em particular, ela interrompeu repetidamente os seus ensaios. Nessa noite voltou a fazê-lo enquanto ele tocava Mozart, e ele levantou-se do banco do piano e estrangulou-a até à morte. A partir daí, e até ao presente, o medo de ser acusado do seu assassinato ficou associado ao concerto de Mozart — ou a qualquer coisa que o evocasse.

Um lugar, um nome, uma data, uma palavra ou uma pessoa podem desencadear medo se a ligação original tiver sido estabelecida sob stress intenso. Muitas pessoas trouxeram-me os seus medos de alturas, insetos, escuridão ou outros, na esperança de descobrir uma ligação a vidas passadas. Muitas vezes, conseguem-no.

Reggie procurou regressão por causa do medo relativamente comum de cobras. No seu caso, porém, o medo era tão intenso que comprometia seriamente o seu funcionamento. A cena abriu-se numa gruta quase totalmente escura. Como uma rapariga bonita, de cabelos negros, de dezassete anos, encontrava-se descalça no meio de centenas de cobras venenosas.

A jovem tinha sido escolhida pelo seu povo para ser sacrificada aos deuses. Embora estivesse aterrorizada, não havia ninguém a quem pudesse recorrer para ser salva. Em poucos segundos, as cobras morderam-na e ela deitou-se para morrer.

Curiosamente, quando lhe foi perguntado se o seu sacrifício tinha agradado aos deuses, respondeu que sim.

Todos sabemos como o medo limita a vida, desviando-nos de outros objetivos e impedindo-nos de responder positivamente em tantas situações. Quer seja medo da água ou de objetos voadores, do fracasso ou do sucesso, somos impedidos de correr os riscos tão necessários ao crescimento. O medo da rejeição e da desaprovação prende muitas pessoas a padrões antigos que parecem seguros, embora sejam dolorosos.

Freud acreditava que todas as fobias eram criadas por nós para mascarar medos ainda mais terríveis, todos relacionados com sentimentos edipianos não resolvidos. Tal interpretação é demasiado restritiva, pois podemos encontrar muitas razões para os medos, apenas algumas das quais relacionadas com as relações parentais.

É verdade que alguns medos são criados para evitar envolvimento ou escapar ao risco, mas mesmo essa estratégia deve ter origem num acontecimento em que o indivíduo aprendeu a evitar algo a todo o custo.

Algumas pessoas utilizam os seus medos para manipular os outros, exibindo-os como distintivos de honra para obter atenção e proteção. Para a maioria de nós, porém, existe um forte desejo de libertar o medo — de o trabalhar e de nos libertarmos. Por vezes, uma única regressão revela o acontecimento causador; para outros, é necessária uma combinação de métodos terapêuticos e um trabalho paciente ao longo de várias sessões.

A lista seguinte apresenta alguns dos medos comuns que podem ser dissolvidos através da regressão a vidas passadas. É representativa, mas não exaustiva:

acrofobia — alturas
ailurofobia — gatos
aicmofobia — objetos afiados e pontiagudos
algofobia — dor
androfobia — homens
antofobia — flores
antropofobia — outras pessoas
apifobia — abelhas
aquafobia — água
autofobia — solidão, isolamento
aviofobia — voar
belonefobia — agulhas
brontofobia — trovão
catagelofobia — ridículo
coitofobia — relações sexuais
claustrofobia — espaços fechados
cinofobia — cães
entomofobia — insetos
equinofobia — cavalos
ginefobia — mulheres
hemartofobia — cometer erros
herpetofobia — lagartos, répteis, seres rastejantes
melissofobia — abelhas
misofobia — sujidade, germes
necrofobia — morte
nictophobia — escuridão
oclophobia — multidões
ofidiofobia — cobras
patofobia — doença
pirofobia — fogo
sitofobia — comer
tafobia — ser enterrado vivo
tanatofobia — morte

xenofobia — estrangeiros
zoofobia — animais

A sessão hipnótica estruturada revelou-se muito eficaz no tratamento destes medos. Para a maioria das pessoas, isto inclui dois elementos: regressão ao acontecimento causador e modificação comportamental para aprender novos padrões de resposta ao estímulo desencadeador. Em geral, o aspeto irracional do medo tem de ser reconhecido e rejeitado.

Uma pequena minoria das pessoas liberta-se dos seus medos apenas com a regressão. No caso invulgar de Helen, a viúva em luto do Capítulo 1, nem sequer foi necessário chegar às raízes do problema; a libertação da negatividade e da autolimitação ocorreu simplesmente ao recordar uma existência anterior feliz e despreocupada.

As regressões evocam frequentemente cenas de culturas primitivas, o que sugere que os medos que trazemos dentro de nós têm frequentemente origem muito antiga. Alice sempre teve uma fobia que a impedia de conduzir sob pontes, caminhar em colinas e até subir uma escada. Na sua regressão, recordou uma cena em que fazia parte de um ritual de sacrifício. Um chefe tribal ordenava-lhe que se atirasse de um penhasco.

A experiência de regressão não foi fácil para Alice, e ela evitou a borda o máximo que pôde. Quando finalmente deu o passo, não teve consciência da sensação de queda. Evitando mencionar o trauma da queda e o impacto nas rochas abaixo, descreveu o corpo nas rochas de forma quase indiferente. Como aparentemente não conseguia, nem em regressão, confrontar essa experiência aterradora, pensei que Alice voltaria muitas vezes para trabalhar o seu medo de alturas. No entanto, algumas semanas depois recebi a seguinte carta:

Regressão de 22 de novembro de 1978

Antes da regressão, não sentia medo — na verdade, nem sequer expectativa, pois não tínhamos a certeza de que eu regrediria nessa sessão. Sendo a minha primeira experiência, também não tinha nada a antecipar. Sentia-me apenas relaxada, confiante e "aberta".

No penhasco não senti medo consciente, mesmo quando me aproximava da borda. Apenas um extremo desconforto, confusão e frio. Não me recordo de ter passado a borda e em momento algum senti a sensação nauseante de queda e pânico que sempre sentira ou antecipara quando estava num local alto. Não me recordo de qualquer sensação de impacto, dor ou qualquer outra coisa.

Passei simplesmente da borda para uma sensação de flutuar na escuridão (muito breve) e depois para uma sensação maravilhosa de estar — não propriamente a flutuar, apenas presente — numa luz e calor belíssimos. A melhor forma de descrever seria como estar sustentada, mas sem sensação de corpo nem de pressão. A sensação é quase indescritível. As cores à minha volta eram principalmente tons lindíssimos de dourado e rosa, mas a impressão maior era de luz e calor. Sentia-me totalmente desligada, emocional e fisicamente, do corpo da jovem no fundo do penhasco.

Não me recordo de ouvir música.

Quando caminhei sobre a Ponte Golden Gate, quatro dias após a regressão, sabia que conseguia! Senti-me livre e feliz! Não olhei para baixo na parte com grade aberta, mas caminhei muito perto da grade, suficientemente perto para lhe tocar. Carros e camiões passavam, e apesar do movimento não senti medo nem mal-estar. Apenas uma profunda sensação de liberdade. Na parte com betão sólido, inclinei-me bastante e olhei diretamente para baixo. Novamente, sem medo. Espero caminhar ainda mais longe em breve.

Um grande benefício desta experiência de morte é que, desde a regressão, parece que "vejo" as pessoas de forma diferente. Creio que é uma consciência — uma verdadeira consciência — da imortalidade do seu Ser; de quão preciosas são. Tenho-me sentido muito aberta emocionalmente e muito tranquila desde a experiência.

Algo interessante acontece quando as pessoas decidem fazer o que for necessário para superar um medo físico. A determinação de o vencer implica correr um risco que, naquele momento, parece enorme, mas a pessoa determinada avança e consegue. Ao olhar para trás, percebe que, na realidade, havia pouco ou nenhum risco. Esta é uma descoberta de enorme importância.

Ainda mais importante é a recuperação do poder pessoal que ocorre quando o medo é libertado. Ao libertar-se de um medo físico e tornar-se mais forte e mais feliz — em suma, sem perder nada de valor — a pessoa passa a ser capaz de arriscar abandonar medos menos tangíveis. As ameaças à sobrevivência do ego provocam menos resistência e menos stress em pessoas que rejeitaram a impotência e recuperaram o seu poder.

NENHUM HOMEM É UMA ILHA

Nenhum homem é uma ilha, completo em si mesmo; cada homem é uma parte do continente, uma parte do todo; se um torrão for levado pelo mar, a Europa fica diminuída, tal como se fosse um promontório, tal como se fosse uma propriedade dos teus amigos ou a tua própria; a morte de qualquer homem diminui-me, porque estou ligado à humanidade; e por isso nunca perguntes por quem os sinos dobram; eles dobram por ti.

JOHN DONNE, *DEVOTIONS*

Aos três anos de idade, Steven falava várias vezes de estar no jardim, embora a sua família não tivesse jardim nem soubesse ao que ele se referia. Gradualmente, deixou de falar nisso. Quando tinha oito anos, a mãe — uma mulher calma e aberta — trouxe-o até mim para aconselhamento. Tornara-se hiperativo e tinha problemas de enurese noturna, sonambulismo e pesadelos.

Embora a hiperatividade possa ser causada por vários fatores, incluindo disciplina inconsistente, reações a alimentos e aditivos, e até reações a medicamentos, muitos casos parecem estar relacionados com a influência de vidas passadas. Mais especificamente, as relações pessoais do presente desencadeiam memórias que provocam o comportamento hiperativo. Como Steven apresentava uma resposta de ansiedade tão complexa, senti que as suas dificuldades provavelmente tinham origem no passado.

As crianças são muito recetivas à hipnose, pois ainda não construíram barreiras de desconfiança e medo, e tive bastante sucesso ao utilizar regressões a vidas passadas para reduzir ou eliminar a hiperatividade. Não fiquei surpreendido quando, após

uma breve indução, os músculos faciais de Steven relaxaram, a sua respiração abrandou e todo o seu corpo pareceu solto.

Pedi-lhe que imaginasse estar a viajar numa máquina do tempo para o passado — o seu próprio passado — e sugeri que conseguiria sentir-se realmente dentro da cena à medida que esta se desenrolava. Steven falou prontamente sobre os acontecimentos do seu nascimento, referindo como o mundo parecia frio quando nele entrou e como tudo parecia ruidoso.

Queixou-se das luzes fortes e do manuseamento brusco, mas como os seus comentários eram bastante comuns, não considerei que o nascimento tivesse sido suficientemente diferente para causar o trauma que desencadeava o seu comportamento atual.

Pedi então a Steven que voltasse à sua máquina do tempo e viajasse para um tempo mais distante, onde tivesse um corpo diferente e onde as pessoas pudessem parecer e falar de forma distinta. A sua próxima paragem revelou-se no campo escocês.

"Algo está errado comigo", disse Steven lentamente, franzindo o sobrolho.
"Sinto-me todo torto. Mas o jardim é bonito e cheira tão bem aqui fora." Perguntei-lhe a que cheirava dentro de casa.

"Cheira a couro", disse Steven. "Couro e a todas as coisas que se usam para o tratar."

O pai de Steven era curtidor e também fabricava vestuário e equipamento de equitação em couro. O jardim ficava fora da loja que partilhava com um comerciante de tecidos. Quando lhe perguntei o nome do lugar, soou como "Killin", e perguntei quem estava a matar quem.

"Não! Killin", corrigiu Steven. "Killin junto ao lago." A sua fala adquirira um sotaque escocês. Parecia improvável que um

rapaz americano de oito anos conhecesse a palavra *loch*, por isso perguntei-lhe o que era.

"É água. Estamos mesmo à beira. É agradável no verão, mas terrível no inverno. Nessa altura não há flores."

As flores eram claramente importantes para Steven nessa encarnação passada, proporcionando conforto e beleza numa existência limitada e sombria. Dia após dia, ficava sozinho no jardim, levado para lá pelo pai. No inverno, o seu mundo era a atmosfera abafada e carregada de químicos da curtimenta.

A família vivia atrás da loja, em condições muito apertadas, mas os conflitos entre eles criavam um elevado grau de isolamento emocional. Ao contrário dos outros, Steven não tinha forma de escapar, devido à sua incapacidade física. Quando questionado sobre cada membro da família, dizia sempre que o ignoravam porque era um fardo, numa vida em que havia tanto trabalho a fazer.

Guiado de volta a um estado de plena consciência, Steven ainda tinha um olhar distante quando disse:
"A minha mãe era o meu pai. O meu pai era a minha irmã. Que estranho!"

"Porque dizes isso, Steven?"

Uma expressão de perplexidade surgiu-lhe no rosto. Claramente não tinha ainda uma estrutura mental que lhe permitisse integrar aquela informação com facilidade. Mas Steven tinha vislumbrado o passado e, ao fazê-lo, respondera às questões mais urgentes da sua vida presente. As minhas recomendações à sua mãe foram simples: rodeá-lo de plantas e flores, incentivar a sua independência e dar-lhe muito amor e atenção. Curiosamente, quando a mãe ouviu a gravação da regressão do filho, disse, admirada: "Sempre tive uma sensação muito estranha quando

sinto cheiro a couro." Reconheceu que tendia a ser simultaneamente demasiado protetora e irracionalmente impaciente com o filho — ambos claros resquícios da relação anterior entre eles.

Um mês depois, o Steven era uma pessoa mudada. De facto, ele tinha ganho tal interesse pelas plantas que estava a ler tudo o que conseguia encontrar sobre o assunto. A hiperatividade tinha desaparecido.

É seguro dizer que todos nós somos influenciados, tanto positiva como negativamente, pelas nossas relações de vidas passadas. Uma vez que somos em todos os momentos a soma de tudo o que alguma vez experienciámos, não há como negar o efeito que essas relações têm sobre nós, embora raramente nos tornemos conscientes delas através das nossas mentes conscientes, que tendem a focar-se apenas numa realidade de cada vez.

Os princípios metafísicos da afinidade e da atração garantem que as relações nunca terminam, embora possam ser continuamente alteradas e modificadas. As relações são para sempre.

Como é que as relações começam, antes de mais? Inicialmente, são criadas para satisfazer uma necessidade física ou psicológica. Os nossos pensamentos de hoje criam as relações de amanhã. Frequentemente, uma relação num nível mais elevado não serve tanto para preencher uma necessidade, mas sim para refletir o que somos. Assim, as relações surgem e evoluem ao longo de várias linhas, de acordo com as nossas necessidades mutáveis e personalidades em evolução.

Estamos a mudar a todo o momento, e muitas relações na vida presente são novas. Sentimos a novidade destas afiliações; sentimos a construção de umas e o declínio de outras. Mas uma

certa percentagem das relações atuais são antigas — algumas muito antigas e ainda em evolução.

O Josh e o Jason são gémeos idênticos, tão parecidos que até quem os conhece bem tem grande dificuldade em distingui-los. Em regressões separadas, sem conhecimento do que o outro recordara, os gémeos revelaram muitas vidas passadas juntos e corroboraram os detalhes das recordações um do outro.

Criaram camelos juntos no deserto africano; trabalharam lado a lado como carpinteiros no início da Era Cristã; pastorearam rebanhos através da tundra árida da Ásia; esconderam-se dos exércitos invasores de Napoleão; e atravessaram as planícies americanas em busca de terras férteis. Através de mais de duas dezenas de vidas, entrelaçaram-se em vários papéis como mãe e filho, mãe e filha e, mais frequentemente, como irmãos. Numa vida, foram professor e aluno na Roma antiga. Vez após vez, as suas energias atraíram-nos para satisfazer necessidades básicas de crescimento, proporcionando um ao outro oportunidades para expandir e se adaptarem mais plenamente aos desafios do plano terrestre.

Duas almas podem ciclar por muitos tipos de relações à medida que se encontram numa vida após outra. Entre a vasta variedade de possibilidades, os dois podem expressar a sua ligação em qualquer uma ou em todas as seguintes formas:

1. Pai ou Mãe/filho
2. Irmãos
3. Amantes
4. Parentes
5. Sócios de negócios
6. Professor/aluno

7. Parceiros de casamento

Quando tal relação antiga existe, as pessoas envolvidas podem sentir-se muito fortemente atraídas ou podem ser antagónicas, mas nunca se sentirão neutras em relação uma à outra. Podem, de facto, sentir-se simultaneamente atraídas e repelidas, o que pode levar a sentimentos de grande confusão. O casal casado que foram as primeiras pessoas que regredi a uma vida passada tinha um desejo muito forte de estar junto, mas carregou através de muitas vidas e para o presente as rivalidades da sua vida como cientistas em Atlântida como um impedimento à sua felicidade atual.

Noutro caso de sentimentos intensos mas confusos, uma cliente de trinta e seis anos descreveu o forte laço de afeto entre ela e um dos seus filhos; embora existisse uma profunda sintonia interior sentida por ambos, ele era extremamente rebelde e ela sentia uma culpa insuportável sempre que o disciplinava.

A mulher regrediu a uma vida de um escravo trabalhador braçal que estava a ajudar a construir uma gigantesca prisão subterrânea perto do Cairo. Este homem, com setenta anos e com as mãos nédias de um ferreiro, fazia parte de uma "turma" de homens acorrentados uns aos outros pela cintura, de modo a arrastarem enormes pedregulhos pelo chão e os fazerem cair por uma espécie de poço de mina, onde poderiam ser usados para escorar a estrutura subterrânea. Embora fosse um escravo, o homem estava cheio de memórias e de vergonha por fazer parte da construção do que ele descrevia como "aquela cidade secreta e horrível do mal, um esgoto para pessoas".

"Conheces alguém nessa prisão?", perguntei. Um olhar de grande dor surgiu no "seu" rosto.

"O meu irmão mais velho, Isaac, está lá em baixo. Quem me dera que ele morresse. Não sei como é que ele tem vivido tanto

tempo assim... é uma espécie de desafio, suponho. É um fardo terrível vê-lo."

"Como é que ele foi parar lá?"

"Fomos apanhados numa briga de rua de bêbados, e ele matou um oficial do governo que me estava a atacar. Se ele não o tivesse feito, eu estaria morto."

"E tens-te sentido em dívida para com ele desde então?"

"Sim. De alguma forma, sei que é importante que ele me consiga ver. Não sei por que razão ele continua a lutar. Quando ele morrer, eu morrerei. Espero que seja em breve."

Após a regressão, a minha cliente disse-me que reconheceu o irmão mais velho como o seu filho nesta vida, e foi fácil compreender os sentimentos de culpa e a rebeldia que frequentemente surgiam entre eles.

As regressões a vidas passadas ajudam-nos a perceber que experienciamos vidas com pessoas específicas tão frequentemente quanto desejarmos. Por vezes podem ser alguns indivíduos selecionados e outras vezes pode ser um grupo maior com algum propósito ou direção subjacente. Frequentemente, há um indivíduo com quem temos assuntos pendentes.

A Beth procurou-me originalmente para obter ajuda para perder peso, e estabelecemos um programa nutricional concebido para lidar com esse aspeto do problema, ao mesmo tempo que concordámos em explorar vidas passadas em busca de pistas para a causa original do seu aumento de peso. A cena abriu para a Beth enquanto ela estava sentada no banco de uma pequena igreja metodista branca.

"O meu nome é Sarah e tenho quinze anos. O Jonathan está à minha frente. Ele vira-se para me observar pelo canto do olho. Ele tem dezassete anos. Tem ombros largos, está a usar uma camisa

de algodão grosseiro e botas. Ele apenas me observa e eu coro. Ele tem um sorriso simpático. Ele é tão bonito."

"Qual é a tua data de nascimento, Sarah?"

"2 de junho de 1742. Que olhos azuis tão bonitos..." Interrompo a jovem preocupada e peço-lhe que avance no tempo até ao dia do seu casamento.

"Estamos lá fora debaixo das árvores, e a minha irmãzinha acabou de me dar algumas flores. O Jonathan pôs os braços à minha volta. Ele parece tão engraçado com o seu fato... o colarinho é grande atrás. Ele parece ridículo, mas bonito. Estou tão feliz. A cerimónia já acabou e estamos na carroça, a caminho de algum lugar. Aqueles ombros largos parecem tão bem..."

"Sarah, avança um ano e fala-me da tua vida."

"Acho que ele não me ama tanto quanto eu o amo a ele. Parece estar sempre a pensar em outra pessoa. Trabalha muito nos campos, mesmo depois de escurecer — pelo menos, é o que ele diz. Ele afasta-se de mim na cama. Não sei o que fazer. Vou ter o bebé dele e ele está entusiasmado com o bebé, mas não comigo."

"Vai até ao nascimento do bebé", sugeri eu. [A Beth começou a chorar incontrolavelmente.]

"Ele vai-se embora... está simplesmente a afastar-se. Ele queria tanto o bebé, mas o nosso filho morreu apenas alguns dias depois de nascer." [Muitos choros.] "O Jonathan encontrou outra pessoa, mas não fala comigo. Ele é tão frio. Estou a chamar por ele, a estender os meus braços, mas ele está apenas a afastar-se da clareira, e nunca mais o voltarei a ver. Oh, Jonathan, o que farei eu sem ti?"

"Estás a ficar velha, Sarah", digo-lhe eu. O choro finalmente cessa.

"Ele nunca voltou. Estou completamente sozinha. Todos os dias são iguais ao anterior. Agora tenho quarenta e sete anos e estou a morrer. O meu joelho cedeu e não consigo levantar-me. Estou a tentar arrastar-me pelo chão para entrar. Só quero vê-lo mais uma vez. Estou a morrer de fome, mas estou demasiado fraca para comer, de qualquer forma.

Como eu desejo a morte. Já não sinto as minhas pernas. Parte de mim está a flutuar... nada mais importa... a dor está a ir-se embora. Está brilhante, tão brilhante. A minha tristeza pelo Jonathan dissolveu-se. Ainda não sei por que razão ele me deixou, mas agora está tudo bem."

"Como entidade Alma, desejas rever todas as vidas que viveste para encontrar outras partilhadas com o Jonathan?"

"Na Grécia, eu era homem e ele era mulher. No Egito, eu era homem novamente, e éramos ambos curadores, trabalhando juntos. Em Atlântida eu era mulher, ele era homem — um engenheiro que trabalhava com algo muito técnico que eu não compreendia, algo relacionado com luz. Éramos amantes, sempre juntos, ele era Aram e eu era Alana. Estivemos juntos antes disso, mas há tanto espaço que não consigo ver."

Algumas semanas depois desta emocionante experiência de regressão, a Beth telefonou-me para contar o que lhe tinha acabado de acontecer.

"Como sabe, assisti a uma conferência no passado fim de semana", começou ela. "Houve um período de meditação durante a sessão de ontem, e a minha mente voltou à angústia que senti quando o Jonathan me estava a deixar. A minha mente dizia 'Jonathan, volta, volta' e toda a tristeza estava a subir à superfície como aconteceu durante a sessão. Após o período de meditação, o grupo fez uma pausa, e mais de cem pessoas circulavam à minha

volta, mas eu ainda estava no meu próprio mundo. Então alguém falou comigo."

"Olhei para cima e vi um homem bonito a olhar para mim. Ele disse: 'Eu estava sentado no outro lado da sala antes da pausa. Não sei porquê, mas senti que tinha de vir ter consigo o mais depressa possível'. Era o Jonathan."

Em todos os casos em que nos reunimos novamente com pessoas de vidas passadas, a decisão é nossa. A regressão tornou isto claro: nós decidimos, e é uma decisão mútua. Também é claro que as relações continuam sem personificação física numa existência fora do tempo, à medida que experienciamos outras porções do eu multidimensional. Aqueles que exploraram regressões de relacionamentos chegam a uma conclusão inevitável: a separação é uma ilusão.

Quando percebemos que os nossos sentidos nos dão frequentemente conceitos distorcidos e limitados da realidade, abrimo-nos ao conhecimento de que somos mais do que um corpo físico, de que existe uma qualidade eterna em todos nós que se entrelaça com a qualidade eterna dos outros. O Eu eterno evolui e cresce através de vários períodos de tempo e vários ambientes, com a necessidade dos outros sempre sentida intensamente.

As relações são harmonias e desarmonias energéticas. Se pensarmos como as relações problemáticas nos ajudaram a crescer tanto quanto as prazerosas, é fácil compreender que as relações são interações de energia. Algumas são harmoniosas e outras são cheias de desafio e discórdia. Sentimos esta verdade se entrarmos em contacto com os elementos não físicos do nosso ser.

A Annie veio ao *Alternative Therapies Council* porque estava presa num triângulo de amor-ódio com o seu marido, Jeff, e a filha de seis anos, Jody. Os três estavam enredados numa teia de ciúme, expetativa e desilusão que os tornava a todos

profundamente miseráveis. Na sua regressão, a Annie viu-se como uma rapariga de salão numa pequena cidade no Kansas. O seu nome era Marie Sullivan e a data era 14 de março de 1849.

A Marie está perturbada porque a sua irmã mais nova, Amy, está no andar de cima com o dono do salão, Robert McCullough. (Mais tarde torna-se claro que a Amy é a filha atual, Jody, e o Robert é o marido atual, Jeff).

"Como é que vocês os três se dão?", perguntei à Marie.

"Não muito bem agora. Esta é uma vida péssima e a Amy está a ser arrastada para ela. O Robert está a fazê-la parecer glamorosa e agradável, melhor do que realmente é. Ser uma rapariga de bar é degradante. Já basta eu ter de o fazer. A Amy pensa que está apaixonada pelo Robert e eu não consigo chegar até ela."

"Que idade tem a Amy?"

"Ela tem catorze e o Robert vinte e sete. Ele não quer saber dela, apenas finge querer para que ela trabalhe aqui. Eu quero ir lá acima, mas tenho medo do que possa encontrar."

"Já estiveste apaixonada pelo Robert?"

"Amei-o no início e pensei que ele me amava. Mas já vi demasiadas mulheres entrarem e saírem deste lugar e sei que a Amy é apenas mais uma mulher para ele."

Subitamente movida à ação, a Marie leva uma garrafa consigo para o andar de cima. Segue-se uma luta quando ela atinge o Robert com a garrafa e ele a espanca, mas a Amy pensa que a culpa de tudo é da Marie. Em desespero, a Marie deixa o Kansas e acaba por atravessar o país até São Francisco, onde consegue um emprego numa padaria. Escreve à Amy, mas recebe poucas respostas. A Marie casa-se com um homem chamado Michael.

Depois a Amy engravida e vai juntar-se à Marie em São Francisco. Quando o bebé nasce, a Amy entrega-o à sua irmã e ao cunhado.

"Alguma vez soubeste o que aconteceu ao Robert?", perguntei.

"Não, e não me podia importar menos", disse a Marie com finalidade.

Agora, na sua vida atual como família, estas três pessoas estão a aproveitar outra oportunidade para resolverem as suas relações de forma satisfatória. As pistas da regressão da Annie forneceram algumas visões que eles podem incorporar no processo.

Para cada um de nós, ao nível mais pessoal, a multidão das nossas vidas passadas interage entre si, fazendo-nos ser personalidades de múltiplos relacionamentos. Todos os eus passados e as formas como agem e reagem uns aos outros criam a personalidade de foco atual. Isto soma-se às relações que temos com outros indivíduos enquanto viajamos através de encarnações, e soma-se à dinâmica de grupo que ocorre em vários aglomerados de personalidades com quem viajamos.

À escala maior, percebemos que as nações se relacionam com nações em paz e em guerra com base na experiência passada conjunta em diferentes moldes temporais. Assim, as relações de que fazemos parte em todos os momentos não são apenas os simples envolvimentos um-para-um, pessoa-para-pessoa, mas estendem-se desde os muitos eus que somos até às complexas inter-relações entre nações.

Uma relação é sempre estabelecida por consentimento mútuo. Figurativamente, um contrato é escrito e assinado. De formas muito específicas, esperamos que a afiliação satisfaça alguma

necessidade que temos, sendo a mais importante a oportunidade de crescimento. São as interações de personalidade que nos ajudam a criar a nossa consciência de nós mesmos. Gostaríamos de pensar que, em várias relações, somos quem pensamos que somos, mas realisticamente falando, funcionamos frequentemente como quem pensamos que os outros pensam que somos.

O confronto é necessário nas relações. Para que a aprendizagem e o crescimento ocorram, o confronto e o desafio devem estar presentes numa relação. A maioria das regressões prova este ponto. Algumas pessoas, no entanto, levam consigo apenas o trauma emocional do confronto sem perceberem a lição espiritual que o encontro proporcionou. É importante em todos os impasses nas relações, em todos os tempos difíceis com os outros, que procuremos a lição espiritual. Isto neutraliza a energia emocional negativa que pode ser carregada como excesso de bagagem de uma vida para a seguinte.

O fracasso nas relações é necessário para nos chocar para a consciência e para nos ajudar a compreender mais completamente o nosso lugar na ordem das coisas. Tal como as respostas erradas num exame nos ensinam muito mais do que as respostas certas, as más respostas nas relações dizem-nos muito — se virmos a mensagem espiritual. Superficialmente, nenhum de nós gosta de falhar em nada, seja um teste ou um casamento.

As regressões a vidas passadas ajudam-nos a ver a mensagem espiritual na relação que não funcionou, cuja energia carregámos para o tempo presente. Estar em contacto com a interação inicial ajuda-nos a ver para além do envolvimento emocional. Não importa se uma relação do passado é suave ou acidentada, nós crescemos, pois todos os tipos de alianças expandem a consciência e a consciência expande as relações.

Através do desafio que as alianças proporcionam, aproximamo-nos do amor incondicional. Para alguns, o processo é lento e ponderoso, sendo necessários muitos encontros com as mesmas pessoas, enquanto para outros o ritmo é acelerado pela assimilação dos princípios do encontro. Uma boa relação não pode ser forçada a acontecer. Deve evoluir através de um esforço persistente e paciente, estendendo-se, na maioria das vezes, por uma série de vidas.

Uma relação presente que seja especialmente tempestuosa ou invulgarmente harmoniosa tem, com certeza, raízes no passado. Tem sido esse o caso de centenas de clientes com quem trabalhei especificamente em problemas de relacionamentos. Na maioria das vezes o problema é entre marido e mulher, mas cada vez mais mães e pais querem saber por que sentem certas coisas em relação aos seus filhos, e os filhos esperam descobrir o que os impede de se relacionarem mais eficazmente com os seus pais. Na maior parte das vezes, estamos a resolver velhos problemas de novas formas.

Cada vida proporciona as condições que tornam possível essa resolução. Infelizmente, a maioria de nós não está em contacto com este potencial de resolução e, por isso, ele é ignorado à medida que agravamos as dificuldades e não conseguimos vislumbrar caminhos para a harmonia e a plenitude. Não existe uma repetição aborrecida do mesmo cenário de vida para vida. Embora as almas possam ser as mesmas, a peça e o cenário mudam, e o propósito é modificado a cada volta.

O amor à primeira vista acontece devido a uma consciência do passado. É uma intuição que é totalmente cega às aparências externas. Há um reconhecimento profundo de um contrato anterior que funcionou harmoniosamente — um tempo em que houve uma fusão de duas energias como uma só.

Embora este conceito seja geralmente aplicado a relações amorosas entre homem e mulher, este não é o único tipo de relação onde se sente o reencontro instantâneo. Almas gémeas, como são frequentemente chamadas, podem ser indivíduos em qualquer forma de relação. Um irmão e uma irmã podem ser almas gémeas, ou um pai e um filho, sobrinha e tia, dois amigos próximos, e por aí fora. Não precisa de haver um aspeto sexual na relação para que esta seja do nível de alma gémea.

O único critério para almas gémeas é que estejam em sintonia uma com a outra em todos os níveis, que consciente e inconscientemente satisfaçam as necessidades uma da outra, e que comuniquem sem palavras tanto quanto com palavras. As almas gémeas experienciam uma comunhão de Almas, uma fusão elevadora de energias que proporciona plenitude e liberdade. Cada uma banha a outra na radiância do amor incondicional e do perdão.

Almas gémeas são duas frequências de energia estreitamente alinhadas, transmitindo simultaneamente. Transmitiram juntas através das eras, tanto em encarnação física como fora dela, e apenas a morte física traz tristeza temporária àquele que fica para trás. Mesmo assim, o conhecimento interior da união transcende a dor da separação física.

Algumas pessoas tentam predeterminar quem será a sua alma gémea e têm a certeza de que reconhecerão o parceiro de acordo com alguma lista de características. Simplesmente não acontece dessa forma. Algumas pessoas recorrem ao aconselhamento para encontrar a sua alma gémea através da regressão. Por vezes, isto fornece pistas; por vezes, cria confusão; mas, frequentemente, enfatiza o facto de que a dimensão superior do eu deve estar focada para reconhecer a alma gémea quando ele ou ela aparecer.

Notei uma série de áreas de desenvolvimento em que trabalhamos através das relações: poderiam ser chamadas de temas de desenvolvimento. Concentramos as nossas energias e tentamos desenvolver proficiência na área em questão, e muitas vezes é necessária mais do que uma vida para desenvolvermos o domínio do tema. Estes temas, nos quais trabalhamos separadamente e em combinação, são:

1. Desenvolvimento criativo-espiritual
2. Desenvolvimento emocional
3. Desenvolvimento mental
4. Desenvolvimento físico
5. Desenvolvimento sexual

Embora trabalhemos o aspeto criativo-espiritual até certo ponto em cada vida, este é apenas ocasionalmente o tema principal. No entanto, as relações proporcionam-nos a melhor oportunidade para desenvolver a criatividade e a espiritualidade, seja esse ou não o tema primário. A lei universal da atração apoia o desenvolvimento criativo-espiritual, pois atraímos para nós não só aquelas Almas de encarnações passadas que sabemos que irão inspirar a nossa singularidade, mas também aquelas que a irão ativamente frustrar.

Nada impulsiona uma pessoa para patamares mais elevados com mais poder do que o reconhecimento de barreiras e os esforços para as superar. De facto, um indicador da evolução espiritual é o número de personalidades diferentes e amplamente variadas que atraímos para nós.

A pessoa que olha em volta e descobre que quase toda a gente é idêntica está a trabalhar quase exclusivamente num tema de desenvolvimento particular. As regressões a vidas passadas revelam os padrões que estamos a seguir e ajudam-nos a ver mais

claramente os tipos de direções para as quais nos precisamos de mover conscientemente. Saber em que tema estamos a trabalhar dá-nos a liberdade de o completar e seguir em frente.

O desenvolvimento emocional parece ser o tema de vida mais prevalente no mundo de hoje. É ele que explica as grandes desarmonias entre pessoas e nações e aponta para o nível imaturo em que a humanidade se encontra. Comparando o crescimento da humanidade ao crescimento de um indivíduo, podemos ver o emocionalismo e o possessividade, que são tão representativos da primeira infância, a serem exibidos numa escala maior entre indivíduos e sociedades. Muitos centenas e até milhares de anos serão necessários para passarmos à fase de maturidade do desenvolvimento, onde o comportamento infantil é substituído pela paciência e pelo amor.

Enquanto o desenvolvimento criativo-espiritual representa o tema de vida mais avançado — como visto em indivíduos como Jesus e Buda — o desenvolvimento emocional representa o tema mais básico. É o primeiro a ser dominado, exigindo muitas vidas para alguns. Uma vez que o universo nada sabe de tempo, não existem cronogramas para o progresso ao longo de um tema.

Mas, como afirma o budista, todos, independentemente do seu ritmo, alcançam o pico ensolarado da montanha. De alguma forma, a perceção deve ser alcançada para apressar uma subida desnecessariamente lenta (pelos padrões humanos). As regressões a vidas passadas fornecem uma ferramenta para isso.

Algumas pessoas ficam surpreendidas e desapontadas quando, em regressão, regressam a vidas passadas que são pouco diferentes das que ocorrem agora — vidas caracterizadas por ciúme, suspeita, raiva, frustração, ressentimento e medo. Assim, é o tema emocional o que é mais frequentemente identificado em

regressão, uma vez que este é o nível de desenvolvimento coletivo da humanidade desde o início até ao tempo presente.

Por esta razão, sinto que as Almas encarnam primeiro em sociedades primitivas e progridem através de estruturas sociais cada vez mais complexas à medida que se sentem prontas para desenvolver emoções num nível mais elevado. Até à data, ninguém em regressão indicou que a vida presente é a primeiríssima.

A maioria, de facto, aponta para pelo menos duas dezenas de vidas anteriores, sendo o número mais elevado mencionado cento e sete! Invariavelmente, esses primeiros encontros com o plano terrestre, seja no passado pré-histórico ou em tempos recentes, ocorreram em culturas subdesenvolvidas onde a expressão emocional está geralmente relacionada com a sobrevivência física.

Por vezes, uma Alma abdicará do desenvolvimento emocional em favor do desenvolvimento mental, sentindo que um conjunto de circunstâncias mais apropriado para o crescimento emocional ocorrerá mais adiante. A vida enclausurada do Irmão Timothy, por exemplo, centrou-se quase exclusivamente no desenvolvimento mental e espiritual.

O desenvolvimento mental pode por vezes agir como um mecanismo de evitamento — uma rota de fuga, por assim dizer. Frequentemente, esses indivíduos operam de forma muito semelhante a computadores, com as emoções não reconhecidas ou invalidadas, porque as experiências de vida lhes indicaram que a expressão emocional é inaceitável.

Em encarnações passadas, interagiram com pessoas que invalidaram a pouca expressão emocional que revelaram, pelo que as necessidades de sobrevivência os levaram a contornar o emocional dali em diante. Quando o desenvolvimento mental

através das relações é uma ferramenta de sobrevivência em vez de uma experiência de crescimento da Alma cuidadosamente escolhida, conduz à infelicidade e, frequentemente, à solidão. Esta pessoa descobre que muitas pessoas do passado ainda estão a tentar invalidar o seu eu emocional. A regressão torna isto claro e mostra ao indivíduo como trabalhar as emoções com estas personalidades do passado.

O mesmo cliente, Jack, que viveu uma vez como Irmão Timothy, recordou uma vida posterior com semelhanças surpreendentes, mas com a adição de algumas relações familiares carregadas de emoção. Nesta vida do final do século XIX, ele era um pastor. Estava estreitamente associado à Universidade de Yale, sobre a qual disse que esperava vê-los expandir a sua escola de teologia. Um homem culto e sofisticado, era, no entanto, severamente moralista quanto ao comportamento dos membros da sua família, e a sua filha tinha acabado de ficar grávida fora do casamento.

"Houve uma queda muito grande por parte da minha filha mais velha. Não estou particularmente feliz comigo mesmo neste momento porque tenho sido muito duro com a minha rapariga, e tanto a minha mulher como a minha filha estão realmente zangadas comigo. Mas devo ser firme. Disse-lhe que ela estava por conta própria nisto e que ia ter o bebé, mas infelizmente o bebé morreu.

Não aprovava este rapaz de quem ela gosta tanto, por isso ainda estou bastante fora de mim. Não sei que papel poderei ter desempenhado nisto, mas tenho tentado ser algum conforto para ela no seu luto. No entanto, ela vai ter simplesmente de se ajustar e casar com o Edgarson.

Mas tem de ser a escolha dela; eu já não posso ser a consciência dela. Estou preocupado com a irmã mais nova, que a

admira tanto. Devo ser honesto e admitir que estou a fazer julgamentos a partir da minha posição na comunidade."

O Jack tinha vindo para aconselhamento com o comentário de que se relacionava melhor com a sogra do que com a mulher. Nesta regressão, a sua filha rebelde é agora a sua mulher, e a mulher de então é atualmente a sua sogra. Mais uma vez, três pessoas têm a oportunidade de resolver os seus problemas emocionais juntas. Com cada vida sucessiva, há menos oportunidade de escapar para o aspeto mental da vida.

Uma vida de desenvolvimento físico revelar-se-á como uma preocupação intensa com o corpo físico. Musculação, envolvimento em desportos ao longo de toda uma vida ou a adoção de uma carreira como a de modelo são todos indicadores de que este é o tema que está a ser enfatizado. Até a dependência excessiva dos sentidos é um sinal de ênfase no desenvolvimento físico.

O amante da música pode ser tão estimulado auditivamente que isso sinaliza o trabalho no próprio físico. Por outro lado, a música pode ser uma ferramenta para o desenvolvimento do eu emocional ou criativo-espiritual. A regressão revela frequentemente a verdadeira ênfase.

A regressão de pessoas com problemas de peso revela dificuldade em relacionarem-se com os seus corpos físicos e a tendência para atrair outros que enfrentam o mesmo desafio. O excesso de peso é um sinal de que está a ser dada demasiada atenção ao tema emocional e não está a ser focada a atenção suficiente no físico. Cenas de privação de comida e de fome em vidas passadas mostram frequentemente a falta de atenção às necessidades físicas.

A mudança frequente de papéis sexuais ajuda-nos a manter o equilíbrio sexual ao longo de todas as nossas vidas. A consciência

sexual pode, no entanto, ser um tema principal. Se for esse o caso, variaremos de papéis de vida para vida, sendo excessivamente masculinos ou femininos numa vida ou numa série de vidas.

Escolhemos até papéis homossexuais para focar a nossa atenção no equilíbrio entre masculinidade e feminilidade, se nos tivermos identificado demasiado fortemente com qualquer um deles em vidas passadas. Alguns clientes regridem a uma longa série de papéis de um único sexo, uma ênfase excessiva que geralmente explica por que razão o indivíduo irá a extremos para se provar fiel a esse papel.

As relações do passado proporcionam-nos seis potenciais para a autoconsciência. As pessoas com quem viajamos preenchem os papéis de:

1. Espelho: Refletindo uma imagem de quem somos e onde estamos em todos os temas de crescimento, por comparação e contraste.
2. Catalisador: Despertando-nos na busca pela plenitude.
3. Guia: Apontando o caminho.
4. Aliado: Agindo como confidente, a pessoa com quem podemos ser completamente nós próprios.
5. Provedor: O supridor de necessidades.
6. Professor: O facilitador de uma visão mais clara.

A forma como escolhemos os nossos pais exemplifica todas as possibilidades de relacionamento precedentes, pois sabemos tudo sobre os nossos potenciais pais antes de os escolhermos. Como seres de Alma, somos capazes de "testar a água" antes de mergulharmos nela. As regressões confirmaram o facto de que, embora todos os fatores — incluindo sexo, nacionalidade,

ambiente, genética, circunstâncias históricas — sejam considerados, as relações são a consideração mais importante na escolha dos nossos pais.

A necessidade de estar com uma pessoa ou grupo de pessoas em particular é imperiosa. A escolha que fazemos inclui as circunstâncias e relações que proporcionarão o tipo de crescimento que procuramos.

Se virmos o plano terrestre como a universidade de potenciais de crescimento, prosseguimos de uma aula para a seguinte, de um tema de vida para o seguinte, apenas à medida que dominamos as competências dessa aula. Ou corremos bem e seguimos em frente, ou repetimos o grau com uma mistura de colegas e professores novos e familiares. Somos nós que decidimos se nos movemos ou não. Certas ações garantem que ficaremos retidos: egoísmo, medo, negatividade, possessividade e afins. Tirar a nossa própria vida ou a de outrem garante que ficaremos detidos exatamente onde estamos. Cometer suicídio é como desistir da aula antes da graduação. (Na escola da vida não existem passagens administrativas, não há casos especiais, não há política de progressão.) É a responsabilidade individual que determina o momento de seguir em frente. Por vezes podemos procurar ajuda no plano não físico, mas mesmo com esse conselho, a decisão final é nossa — e o desafio é a alma do negócio.

Nem sempre são os pais com quem desejamos viver novamente, mas sim um irmão ou irmã mais velha, um amigo dos pais ou até outra criança ainda não nascida. O ponto é que procuramos o veículo mais próximo possível daquilo que desejamos. É claro que é por consentimento mútuo que tomamos a nossa determinação final. Através da comunicação telepática com os pais antes de entrar no feto em desenvolvimento, a decisão e o contrato são feitos.

Por vezes, aparentemente, a necessidade dos pais por uma Alma específica é mais forte do que o desejo da Alma que reencarna, mas o acordo mútuo ainda assim estabelece o pacto para o nascimento. Ninguém é jamais atraído para a encarnação contra a sua vontade, nem nunca nos impomos a pais que não o desejem.

Fatores relacionados com a associação destas Almas são considerados; a nacionalidade é um bom exemplo. Não consideraríamos nascer de pais Esquimós se nascer de pais Chilenos ou Sul-Africanos fosse proporcionar uma melhor oportunidade de estar com as pessoas certas para trabalhar no tema escolhido.

O componente genético é uma consideração importante. Desejamos nós, por exemplo, ser o produto de uma linhagem genética que produziu pessoas altas, ou pessoas com olhos castanhos, ou pessoas pesadas, ou leves? Precisamos de trabalhar com uma inteligência elevada ou baixa, com corpos saudáveis e fortes ou com vários graus de deficiência física? Todos os fatores são conhecidos e considerados, e todos são uma questão de escolha. Nada nos é imposto.

À primeira audição, isto pode parecer impossivelmente complexo, mas considere por um momento a incrível complexidade que produz a palavra falada, ou o número de operações que são necessárias para dar apenas um passo. Tomamos estes eventos físicos como garantidos porque nos são bem conhecidos, mas os não físicos são igualmente reais.

Uma vez que não somos perfeitos em todos os sentidos enquanto Almas, mas antes lutamos por uma perfeição divina, cometemos erros nas nossas avaliações e escolhas. Podemos selecionar a pessoa errada para estar, ou fazer escolhas erradas noutro nível qualquer. Durante os primeiros meses de vida, tal

perceção permite-nos deixar o corpo com bastante facilidade, para grande luto dos pais; chamamos a esta decisão "morte súbita". Por vezes, permitimos que a futura mãe assuma a responsabilidade pela decisão e se submeta a um aborto.

A Alma não é destruída em nenhum dos casos, visto que a energia — especialmente a energia da Alma — não pode ser destruída, mesmo que a manifestação física seja eliminada. Qualquer contrato quebrado para uma relação, seja através do aborto ou da morte súbita, ou ao deixar um casamento através do divórcio, constitui um acordo mútuo nalgum nível de consciência, tão certamente como o foi o estabelecimento do contrato em primeiro lugar.

Todas as relações são iniciadas e deixadas de forma gradual. Não há uma decisão súbita, mas um longo período de tempo em que os fatores estão a ser considerados. O nascimento e a morte representam dois períodos óbvios em que o processo de tomada de decisão e a pesagem de todos os fatores são visíveis.

Aqueles que morreram clinicamente em mesas de operação descreveram as sensações de sair do corpo e, depois, considerando todos os fatores da partida, decidir regressar à forma física para terminar o que foi começado. A entrada no feto segue o mesmo padrão, levando por vezes muitos meses para que a decisão final seja tomada.

Muitos clientes descreveram o entrar e sair de um novo corpo: aparentemente, é muito semelhante ao movimento de entrada e saída dos estados de vigília e de sonho. Vários indivíduos descreveram o processo como sendo semelhante a sintonizar uma estação de rádio que desaparece e volta a aparecer.

Parece que um compromisso sólido de permanecer no novo corpo é feito apenas após vários meses no corpo. Há uma tendência geral daqueles que são conscientes da segurança e

materialistas para entrarem cedo no feto em desenvolvimento, e daqueles que são "espíritos livres" (criativos, filosóficos e intuitivos) para entrarem tarde na gravidez.

Em qualquer ponto em que a Alma se imprima no novo corpo, implanta também todas as suas experiências passadas. O novo cérebro tem plena consciência, por um breve período de tempo, de todas as situações passadas, mas esta supraconsciência desaparece gradualmente à medida que o foco na realidade presente se torna mais forte. Os sentidos estão ávidos por experienciar tudo e os pais geralmente não encorajam a fantasia nas crianças — o que, naturalmente, sufoca todas as velhas memórias, a matéria de que a imaginação é feita.

Estar em harmonia com todos estes níveis passados torna-se necessário quando carregamos fortes cargas emocionais que inibem a resposta plena ao período de tempo presente. Na regressão, estes traumas de vidas passadas são reencontrados e libertados. Relações intrigantes que possam fazer parte do bloqueio são reconhecidas e, através de uma resposta criativa neste período de tempo, essas mesmas Almas são instrumentos de crescimento em vez de barreiras ao progresso. As relações deveriam sempre ajudar-nos a amar-nos melhor e encorajar o crescimento espiritual, mental e emocional.

Aquelas Almas com quem habitualmente viajamos são conhecidas como as nossas unidades de Alma. As unidades de Alma podem ser compostas por apenas algumas entidades com as quais crescemos e experienciamos cada fase da realidade, mas algumas unidades de Alma são muito grandes. Podem ser unidades políticas, tais como líderes nacionais. Dizer, por exemplo, que a coincidência reuniu Washington, Jefferson, Franklin, Adams, Hamilton e os restantes Pais Fundadores seria ingénuo.

Talvez possamos ver um melhor exemplo em Concord, Massachusetts, em meados de 1800. O Círculo de Concord, chamavam-se a si mesmos — um pequeno grupo de génios literários responsáveis por alguns dos escritos mais memoráveis da América. Emerson, Thoreau, Alcott e Hawthorne eram próximos no seu trabalho e nas suas vidas pessoais. Frequentemente expressavam a sua profunda admiração e apreço uns pelos outros, afirmando repetidamente que sentiam que já tinham estado juntos antes. Todos eram crentes fervorosos na reencarnação e na influência das vidas passadas no momento presente. Chamavam à sua vertente de pensamento reencarnacionista transcendentalismo.

No desporto, na religião, na arte, na ciência, na música, encontramos mentes semelhantes a trabalhar juntas no que parece ser um esforço unificado em direção a algum objetivo. Até aldeias inteiras por vezes reencarnam juntas para algum propósito mutuamente acordado. Qualquer que seja a estrutura que mantenha um grupo unido em qualquer série de vidas, ela serve como a estrutura que permite a interação criativa de vários papéis na concretização de algum objetivo importante para os membros do grupo ou para a humanidade em geral.

Assim, as relações humanas formam o próprio tecido da nossa existência e proporcionam a cada um de nós a estrutura e o apoio necessários para o desenrolar dos nossos destinos individuais. Na verdade, nenhum homem é uma ilha.

Deixa a Tua luz brilhar assim

Assim brilhe a vossa luz diante dos homens, para que vejam as vossas boas obras e glorifiquem a vosso Pai, que está nos céus. — MATEUS 5:16

Relações mutuamente enriquecedoras com os outros só são possíveis quando estamos em relação correta connosco próprios. O termo autoimagem é particularmente descritivo desta relação interior porque é o reflexo da luz referida na citação de Mateus. Isto é, a nossa autoimagem consiste num reflexo do mundo físico, bem como num reflexo do reino não físico e espiritual. Quando "deixamos a nossa luz brilhar", revelamos a ligação entre os nossos eus espirituais e os nossos eus egoicos e reconhecemos a ligação entre nós e as coisas do mundo.

De acordo com esta definição de autoimagem, não somos quem pensamos que somos, nem somos quem os outros pensam que somos. Somos, em vez disso, a imagem refletida de cada experiência com cada pessoa e circunstância que alguma vez encontrámos em todas as nossas vidas e no mundo intermédio. À medida que as experiências se acumulam, o reflexo torna-se cada vez mais completo. Embora tanto o ambiente como a genética sejam importantes no desenvolvimento da personalidade e da autoimagem, igualmente importante é a nossa ligação com os nossos eus espirituais; juntos — e apenas juntos — eles dão-nos uma imagem clara e válida de quem somos.

A relação entre o eu e o Eu começa a desenvolver-se a partir da experiência no útero da nossa primeira vida física porque existe comunicação entre a nossa consciência embrionária e a consciência universal. Tal como o processo de evolução, o autoconceito progride como uma estrutura rudimentar, tornando-se mais sofisticado e evoluído à medida que progredimos através de muitas vidas de experiências. O ego é o diretor deste processo — de facto, o ego poderia ser chamado de molécula de ADN do eu psicológico.

O meu Eu Maior, do qual provém este material sobre a autoimagem, descreve a autoimagem em desenvolvimento desta forma: "É como se os seres começassem com pequenos quadrados

de superfície refletora a alguma distância do ponto de observação. A imagem refletida cresce à medida que as experiências se acumulam, até que um reflexo total seja alcançado. Infelizmente, as expetativas distorcem a superfície espelhada".

A infelicidade e uma má autoimagem resultam quando "as expetativas são defraudadas e um campo de energia negativa é criado. As expetativas, quando fora de controlo, criam a autoimagem mais destrutiva e totalmente desmoralizadora". Por outro lado, uma autoimagem positiva é criada quando as expetativas são satisfeitas.

"As expetativas que se baseiam na simplicidade e que estão orientadas para objetivos próprios, em vez de objetivos para os outros, são as menos defraudadas e encorajam a autoimagem mais saudável."

O Eu Maior discute a construção da autoimagem em termos de lutas pelo poder, afirmando que "o ganho ou a perda de poder faz parte deste reflexo total do eu. O poder é, de facto, uma preocupação constante do processo evolutivo, pois a psicologia do eu associa a sobrevivência ao poder. Cada interação no vosso plano terrestre é um jogo de poder, um jogo de certa forma, baseado no consentimento mútuo, no qual um sistema de negociação é estabelecido. A licitação continua até que o poder seja comprado pelo licitador mais alto — isto é, o ser que mostra a maior vontade de arriscar. Isto ocorre nos níveis mais subtis do ser, naturalmente.

O poder é constante e consistentemente procurado como um prémio. Tal como campos magnéticos que existem entre seres, e entre seres e coisas, e entre seres e eventos (ou ambientes, ou circunstâncias), uma tensão de energia natural é criada. Esta é, na sua fase inicial, a energia natural do poder tal como a

perceberiam. A negociação, então, é com esta quantidade que existe naturalmente entre estas duas fontes de energia.

O ganho ou a perda de poder é parte deste reflexo total do eu. Os seres, de experiência em experiência, de fase evolutiva em fase evolutiva, acumulam e processam todos estes reflexos de poder multidimensionais. A presença suprema e serena do Eu espiritual fica sempre divertida com a multidão de máscaras usadas na reunião de dados para uma autocriação. A Vida É criação."

Focar a nossa atenção no maior espelho de todos permite uma autocriação mais perfeita. "A conquista mais nobre do homem é criar-se a si próprio à semelhança do seu Criador [e não o contrário, como tem sido o costume do homem]. Mais corretamente, isto significa o estabelecimento de um eu energético incondicionalmente amoroso.

Os seres que amam incondicionalmente não estão à espera de nada de ninguém, mas estão a libertar, com bênçãos, todos em todos os momentos. As pessoas precisam de desenvolver paciência antes de poderem ajudar-se a si próprias e antes de poderem experienciar o amor incondicional, que se baseia na paciência. Lembra-te de que a autoimagem é produzida de forma desigual, tal como a evolução prossegue ao longo de linhas imprevisíveis (da perspetiva humana). A desigualdade no desenvolvimento da autoimagem frequentemente corre paralela à desigualdade na interação humana."

Claramente podemos ver a importância da paciência.

O meu Eu Maior conclui com uma diretiva sobre como alcançar uma autoimagem mais positiva: "A forma mais rápida de clarificar, purificar e retificar uma autoimagem negativa é limpar a superfície refletora. Sopra o fôlego do amor sobre essa

superfície e pule-a diligentemente. Deixo-vos, concedendo-vos as mais ricas bênçãos."

As implicações são claras. Ama o eu primeiro, depois estende esse amor a outras pessoas, a situações (mesmo as mais difíceis e aparentemente insuperáveis) e a condições de vida. O amor ajuda-nos a clarificar um espelho embaciado e ajuda a alisar um espelho distorcido. Nos outros, vemo-nos a nós mesmos. Mesmo ligeiras mudanças na forma como nos percebemos significam que os outros refletirão uma imagem diferente em troca.

Comunicar com dimensões superiores de consciência — os nossos Eus Maiores — permite que fluam para nós compreensões que são necessárias para a força e a direção tão urgentemente precisas nas nossas vidas quotidianas. Quando nos é difícil olhar para Deus em busca de um espelho do que desejamos ser, podemos olhar para aqueles espelhos humanos que melhor representam o poder e a paz de Deus no homem: Jesus, Moisés, Buda, Maomé e outros.

Pessoas que entram em aconselhamento para explorar as suas vidas passadas ficam frequentemente surpreendidas e desgostosas ao verem que as suas situações atuais são muito semelhantes às experienciadas em vidas passadas. O amor incondicional — primeiro de si próprio, depois dos outros — é a chave para transformar essas áreas problemáticas persistentes em fontes de força e conhecimento.

Lembra-te que a paciência aliada à falta de expetativas permite o florescimento do amor incondicional. Experienciando esse amor, podemos compreender os jogos de poder, ousar correr riscos, quebrar barreiras de medo e polir diligentemente os espelhos da nossa autoimagem "com o fôlego do amor". As luzes que brilham como resultado desse polimento podem

verdadeiramente glorificar a Deus e melhorar imensuravelmente o universo do qual todos fazemos parte.

História Viva

Não há propriamente história: apenas biografia. — RALPH WALDO EMERSON, ENSAIOS:

PRIMEIRA SÉRIE, "HISTÓRIA"

As pessoas dizem-me frequentemente que se sentem céticas em relação às regressões a vidas passadas porque parece que toda a gente regride para uma vida como uma pessoa famosa. De facto, como o senso comum indicaria, a maioria das regressões revela vidas comuns, tais como as que nós e os nossos amigos vivemos atualmente. Muitas pessoas gostariam de pensar que foram alguém proeminente na história, mas as vidas passadas, tal como as vidas presentes, são geralmente pouco espetaculares. Por outro lado, é difícil imaginar algo mais dramático do que o desenrolar de uma série de vidas intercaladas com períodos de existência no mundo intermédio.

Muitos sujeitos, talvez 20 por cento, regridem de facto para períodos históricos que consideramos particularmente significativos ou interessantes em termos de evolução humana. Tais encontros surpreendem o sujeito típico, que iniciou o processo de regressão sem direção para qualquer período de tempo particular. Em si mesma, uma regressão historicamente notável não proporciona uma libertação maior das energias do passado do que qualquer outra regressão, mas é fascinante, tanto para o sujeito como para o hipnotizador, testemunhar a história a partir de uma perspetiva viva. De maior interesse são os pequenos detalhes da vida que não encontram o seu caminho para os livros de história. Estes detalhes curiosos acrescentam realismo e

profundidade, bem como autenticidade, à experiência da regressão.

Através dos olhos dos clientes, tenho o privilégio de visualizar a corte de Luís IX, os ritos pagãos da primavera no Pacífico Sul e a vida no Velho Oeste tal como era realmente — em vez de como Hollywood a retratou. Lincoln é mais real para mim agora, como resultado das várias descrições e opiniões em primeira mão que ouvi expressar sobre ele. A vida no Mississippi foi-me descrita de forma ainda mais completa do que Mark Twain o fez, e a Inglaterra Medieval é tão real para mim como a América do século XX.

O custo dos bens, as dificuldades da vida e a alegria dos pequenos prazeres deixaram a sua marca nos meus clientes. Depois de uma pessoa ter regredido a uma vida simples na Inglaterra do século XVII, perdeu toda a sua raiva em relação à inflação atual; percebeu que está melhor agora, mesmo com preços galopantes, do que estava nos anos 1600, quando a maioria dos itens custava apenas cêntimos. Esta comparação consciente do presente com o passado ajuda a aliviar muitas ansiedades do presente, e a maioria das pessoas acaba por assumir a posição de que as coisas não estão assim tão mal, afinal.

É possível fazer algumas generalizações sobre as regressões a períodos históricos. Quase toda a gente recorda uma vida numa cultura primitiva como a sua experiência de primeira vida. Alguns citam uma experiência de primeira vida em Atlântida que, a acreditarmos nestas regressões, era uma civilização muito altamente desenvolvida. Embora existam exceções, a maioria das pessoas experiencia uma ou mais vidas em cada século. Algumas pessoas parecem especializar-se em culturas ou nacionalidades particulares, mas a maioria experiencia uma grande variedade.

Invariavelmente, quando o cliente encontra um período excitante da história — um sobre o qual sabemos muito ou no qual temos um interesse especial — a pessoa mostra-se bastante blasé e não reconhece a especialidade do evento. Para clientes que conseguem atingir uma regressão de Nível 4 ou Nível 5, existe frequentemente uma capacidade intrigante de desenhar mapas e trajes dessas eras interessantes. A capacidade de assinar o próprio nome da vida passada é bastante comum.

Por vezes, quando a pessoa regressa à consciência plena, contesta informações que foram reveladas durante a regressão. Por exemplo, uma jovem que recordou uma vida inglesa do final da década de 1890 referiu-se ao monarca como Vitória. Ao ouvir a gravação da sua regressão, comentou: "Isso é engraçado. Eu pensava que o governante era um rei nessa altura". Outro sujeito que reviveu uma experiência durante a Guerra Civil ficou embaraçado ao acordar ao perceber que tinha falado sobre Robert E. Lee em termos de palavrões de quatro letras.

Nos casos que se seguem, o período histórico estava significativamente ligado aos problemas do dia a dia atual. Repare como cada cliente não se preocupa com a grandiosidade dos detalhes que contribuem para a validade da vida. Cada um dos casos foi experienciado de uma forma muito natural, com a informação a ser dada geralmente em resposta a perguntas.

Um cliente chamado Don tinha acabado de me falar de uma vida estimulante e excitante como médico na Grécia Antiga quando lhe perguntei se alguma vez tinha vivido na cultura egípcia. O seu comportamento mudou instantaneamente e informou-me rispidamente de que eu tinha escolhido uma vida desagradável.

— Desculpa. Porque foi desagradável?
— Foi duro para o corpo e para a alma. Muito trabalhoso, muito

extenuante.
— O que tinhas de fazer que era assim tão difícil?
— Estava a construir uma pirâmide.
— Já tinha nome nessa altura?
— Não nessa altura.
— Que parte dela estava concluída quando lá trabalhavas?
— Cerca de um terço. Parecia trabalho sem propósito.
— Como levavam as pedras até essa altura?
— Eu não levava. Só conseguia vê-la à distância.
— O que fazias?
— Com cordas movíamos as pedras sobre rolos, como troncos de árvores. As minhas mãos calejadas... detestava aquele trabalho.
— Porque o fazias?

— Era escravo.

— Quantos outros te ajudavam a mover as pedras?
— Cerca de sessenta ou setenta, na zona onde eu trabalhava.
— Tinham de puxar as pedras uma certa distância e depois outros continuavam?
— Tínhamos de ficar dentro da área do campo.
— Tinham abrigos?
— Não, dormíamos em esteiras no chão. Comíamos raízes e pão.
— Não comiam carne?
— Muito raramente.
— Chegaste a ver a pirâmide de perto?
— Não, e morri antes de estar concluída.
— Morreste lá?
— Sim. Uma pedra caiu sobre mim.
— Eras velho ou jovem?
— Jovem.
— Chegaste a casar?
— Não.

— Portanto, essa foi toda a tua existência nessa vida?
— Sim.

Esta regressão indica que, pelo menos parte da construção das pirâmides, foi realizada de forma extremamente árdua, como tantas vezes imaginamos, embora continue a ser um mistério a forma como elevaram aquelas enormes pedras às alturas necessárias.

VIVER A HISTÓRIA

Em regressão, Gary descobriu-se como um frade na Irlanda. À medida que a cena se desenrola, prepara-se resignadamente para mais uma invasão viking. Em fluxo de consciência, conta a história:

"Há um navio no horizonte — um navio viking — e outro. Os frades andam apressados pelo castelo, a juntar comida, a carregar carroças. O navio terá de desembarcar mais abaixo, porque aqui só há falésias e está vento e tempestade agora. Os vikings vão queimar-nos ou matar-nos... são pagãos sem Deus, só querem satisfazer-se. Vamos para o interior até que partam. Já destruíram este edifício antes e tivemos de o reconstruir. Temos de fugir — não podemos servir Deus se estivermos mortos. Eles vêm atrás do nosso chumbo, ouro, prata e comida. Querem destruir a nossa religião; têm atacado os nossos mosteiros ao longo das costas escocesa e inglesa. Isto já dura há séculos.

Fugi uma vez antes. Mataram o meu pai à pancada, mas a minha mãe, a minha irmã e eu escapámos a pé. Foi em Malarky, uma vila várias semanas a norte daqui. Porque permite Deus que isto nos aconteça?

Paramos o que estamos a fazer para rezar: 'Deus Todo-Poderoso no céu, onde estás? Onde estão os teus anjos para nos

ajudar?’ Depois voltamos a carregar as carroças com tudo o que temos. Todos os escritos... a pouca tinta preciosa que temos... deixamos o mobiliário e alguma comida para trás. Somos cerca de cinquenta frades, a empurrar e puxar as carroças pela noite dentro, rumo ao interior. Ainda chove, mas continuamos, acampando finalmente sob algumas árvores durante três dias.

Seis de nós voluntariam-se para voltar e ver se os invasores já partiram. Lá está o mosteiro, meio queimado, ainda a deitar fumo. Suponho que Deus enviou a chuva para evitar que ardesse por completo. Aproximamo-nos e vemos sangue de porco por todo o lado. Destruíram o altar e espalharam-no com vísceras de porco. Fizeram uma grande fogueira no meio da igreja e festejaram ali.

Temos de limpar o cheiro dos nórdicos daqui. O lugar fede... madeira queimada e carnificina. Temos de sair constantemente para apanhar ar. Oh, Deus [ofegante], lá em cima há dois cavalos mortos, esquartejados, abertos. O cheiro é horrível... temos de abrir as janelas para atirar os corpos para fora. Há barulho lá fora. Não, Daniel, os vikings não voltaram. São os nossos soldados.

Em nome de Deus, o que vos demorou tanto? O que demorou tanto ao rei para vos enviar? Vinte homens para nos proteger! É assim que o nosso rei nos protege? Rezamos por ele com tanta devoção e envia-nos vinte soldados, cinco dias atrasados. Ficarão e ajudarão a limpar. Vieram tarde demais para proteger, agora limpam.”

Numa regressão mais tranquila, Kathleen descreve a sua vida solitária na Londres vitoriana, oferecendo inúmeros detalhes quotidianos enquanto passeia pelo Hyde Park.

— O que estás a vestir, Kathleen?
— Um vestido comprido, verde, com mangas compridas. É

primavera, mas o ar está fresco hoje.
— Tens trabalho?
— Não, costumava coser numa fábrica.
— Vives perto do parque?
— Sim, tenho uma casa agradável. Vivo sozinha.
— Tens amigos?
— Não propriamente. Conheço pessoas, mas não são amigas. Vivia com Virginia Beacon, que era dona da casa. Às vezes sentava-me na sala com ela e os seus amigos. Eram de classe elevada, não da minha, por isso eu apenas ouvia.
— Sobre o que falavam?
— Sobretudo política. Alguém estava sempre zangado. Às vezes eram só mexericos.
— Lembras-te de nomes?
— Apenas da rainha. Victoria.
— Aprovavam a rainha?
— Alguns sim, outros não. Não influencia muito a minha vida. Estou à parte disso tudo.
— Porquê?
— Não tenho dinheiro, por isso não tenho de me preocupar em perdê-lo. Não se perde aquilo que não se tem.
— Conheces os comerciantes locais?
— Conheço... o talhante é Jonathan Williams. O pai dele já era talhante.
— Que carne compras?
— Um pouco de vaca, borrego, algum frango.
— Compras ao peso?
— À peça.
— Quanto custa um frango?
— Um inteiro... cerca de 20 pence.
— E carne de vaca?
— Depende da qualidade. [Risos] Já não como uma boa peça há muito tempo.

— Tens boa saúde?
— Razoável... sim, consigo andar.
— Que outras lojas visitas?
— A loja de doces.
— O que compras?
— Na maior parte das vezes, só olho. [Risos]
— Em que direção vives em relação ao Hyde Park?
— A oeste, penso... sim, quando volto para casa, caminho em direção ao sol.
— Como passas o tempo?
— A passear, jardinagem, tricô, algum bordado. Às vezes tento fazer renda.

Entretanto, do outro lado do Atlântico, um jovem sem instrução chamado Sam comenta a situação política no sul dos Estados Unidos em 1861.

— Já viajaste, Sam?
— Não muito... só até Atlanta.
— Onde estás agora?
— Estou no meu quarto. Fica junto à casa do coronel. Tenho um sofá e um pequeno fogão a lenha.
— O que estás a fazer?
— Estou a tentar aprender a ler. Tenho um livro.
— Que livro?
— Um livro de ortografia. A Mary trouxe-o da escola.
— Sabes algo de política?
— Nunca ouvi essa palavra.
— Sabes quem é o presidente dos Estados Unidos?
— Era o Lincoln, mas aqui as pessoas queriam outra coisa. Já não o queriam — têm alguém chamado Jeff.
— Chamam-lhe assim? Jeff?
— Aqui chamam. Chamam-lhe Presidente Jeff.

— O que pensas da situação?
— Não faz diferença. Vejo que estão a lutar.
— Quem?
— Os nossos contra os deles.
— O que queres dizer com isso?
— Antes estávamos com o presidente Abraham, ou Lincoln, seja lá o nome. Agora estamos separados, mas ele acha que nos manda e quer-nos de volta, e nós não queremos deixá-lo entrar, por isso temos de lutar.
— Lutam porque ele quer mandar em vocês?
— Sim. Que diferença faz para ele?
— Porque não estás a lutar, Sam?
— Ainda não me chamaram. Por agora trabalho a carregar provisões e comida para os soldados. Carrego nos comboios e eles levam tudo.

Noutra regressão do século XIX, entramos na vida de um pioneiro americano, John Simpson. É um caçador de peles que regressa a casa e encontra sinais suspeitos: pegadas de mocassins levam até à cabana. Recuou para observar.

— O que pensas que se passa?
— Não sei. Provavelmente querem as minhas peles.
— Vais esperar?
— Sim. A minha faca está bem afiada... já a guardei. A porta abre um pouco.
— Então está alguém lá dentro?
— Sim. Tenho de verificar a espingarda.
— O que farás se tiverem as tuas peles?
— Mato-os, eu...
— Já mataste algum índio?
— Sim. Em legítima defesa.
— És forte, John?

— Forte o suficiente. Tenho 1,85.
— És maior que os índios?
— Sim, e mais esperto também. Se fossem espertos não entravam na minha cabana.
— Porque estarão a demorar tanto?
— Talvez saibam que estou aqui e estejam à espera da noite. Ou encontraram o meu whisky.
— Guardas whisky na cabana?
— Sim, fora da enseada.
— Tens esposa?
— Não. A minha mulher e os meus dois filhos morreram.
— O que aconteceu?
— Viajávamos numa caravana pelos Apalaches... eu ia a cavalo à frente... houve um acidente... a carroça saiu de controlo... os meus filhos foram esmagados... a Becky morreu com o pescoço partido.
— Enterraste-os lá?
— Enterrei. Ofereceram ajuda, mas era meu dever. Demorei muito... tive de parar para chorar.
— Porque foram para Oeste?
— Crescemos na Pensilvânia. As boas terras já estavam ocupadas. Queríamos algo diferente. Sabíamos que seria difícil, mas valeria a pena.
— Continuaste depois disso?
— Não havia nada para mim lá... só memórias que não conseguia suportar.
— O que possuis?
— Espingarda, faca, roupa, peles, pólvora, utensílios, mesa e cadeira que fiz no inverno.
— Que peles recolhes?
— Castor e raposa; tenho também meia dúzia de peles de urso.
— Quanto ganhas?
— No ano passado, cerca de 200 dólares. Depende do mercado. Este ano tenho uns 60.

— Duzentos dólares rendem muito?
— Oh, sim.
— Quanto custaria uma boa refeição na cidade?
— Lá para St. Louis?
— Conseguias uma boa refeição por um dólar?
— Por um dólar tem de ser boa.
— O que comes normalmente?

Carne de veado, farinha de milho para fazer bolos... faço muitas coisas com farinha... panquecas ao pequeno-almoço, ovos selvagens. Às vezes consigo um peru ou faisão para o jantar.

— Sentes muita fome?
— Não muito. Sou bastante cuidadoso com isso. Há uns dois invernos fiquei com pouca comida e preso pela neve a uns duzentos ou trezentos quilómetros mais a norte. Racionava a comida diariamente. Quando consegui sair da cabana, fui uns quilómetros e encontrei um faisão; comi-o meio cru... tirava-o do fogo e comia os pedaços exteriores à medida que cozinhavam.

— Porque não tens um cavalo?
— Terreno demasiado montanhoso. Além disso, é preciso alimentar um cavalo, e não há erva suficiente... A porta está a abrir-se, estão três índios... curioso, estão com o peito nu. Aponto a espingarda.

— O que estão a fazer?
— Dois deles levam as minhas peles e o terceiro tem parte da minha comida. Não quero acertar nas peles, mas arrisco se tiver de ser. Disparo sobre o primeiro e acerto-lhe no ombro... desfaz completamente. Tenho a pistola ao lado da mão, pronta. Pego nela — estão a uns seis metros. Eles veem-me, mas eu atinjo-os primeiro.

Disparo e acerto no segundo na cara. Levanto-me com a faca e corro atrás do terceiro. É difícil na escuridão, mas conheço

melhor o terreno. Ele tinha vantagem, mas tropeçou algumas vezes. Estou quase em cima dele, empurro-o contra uma árvore. A faca desce nas costas, entre as omoplatas. Ele dá um grito e cai. Tiro a faca, limpo-a no braço dele, guardo-a. Volto para a cabana. Os índios não respeitam propriedade. Se querem algo, matam para o obter. Já fui emboscado antes.

— Sentes-te justificado?
— Sinto-me justificado. Não sei se a tribo concordaria.

Por fim, uma participante chamada Dolly fez comentários espontâneos sobre a vida de Cristo numa regressão, e aprofundei esse tema na sessão seguinte. O material é apresentado do ponto de vista do Eu Superior de Dolly.

— Havia outras questões que disseste que irias investigar. Tens respostas?
— Qual é a questão?
— Queria saber sobre a natureza da figura de Cristo. Foi realmente ele quem foi crucificado, ou foi um substituto?
— Ele era um homem, e morreu numa cruz.
— Foi a figura bíblica que foi crucificada?
— A mesma.
— Então foi o homem que caminhou pelas ruas com a cruz?
— Não, ele não carregou a cruz, mas foi crucificado. Há muita exageração. Outros levaram a cruz.
— Foi exibido pelas ruas?
— Caminhou. Caminhou para a morte.
— Não houve substituto? Foi mesmo ele?
— Foi Jesus de Nazaré.
— E foi crucificado entre dois ladrões?
— Eram mais de três.
— Não foi reconhecido como Filho de Deus?

— Não foi.
— Em que era diferente de nós?
— Pela fé em si próprio e em Deus. Pelo conhecimento de si. Pela crença no poder interior. O homem era uma figura fraca quando ele surgiu. Ele mostrava o que o homem poderia ser.
— Os milagres eram reais?
— O poder de cura existe. Existia nele e ainda existe. A fé dele curava.
— Há muita lenda sobre a sua vida?
— Muita.
— Se retirarmos a lenda, ele continua a ser uma figura superior?
— Não necessariamente superior a todos, mas à maioria. Não foi o único a acreditar em si e em Deus. Foi um exemplo — um bom exemplo.
— Ressuscitou fisicamente?
— O corpo permaneceu. O Espírito elevou-se.
— Porque desapareceu o corpo?
— Foi levado por quem o crucificou.
— O que lhe fizeram?
— Destruíram-no.
— Jesus planeou a sua própria morte?
— Sim.
— Não foi vítima das circunstâncias?
— Criou-as.
— Judas foi traidor?
— [Rapidamente] Não.
— Explica.
— Recebeu dinheiro sob falsos pretextos. Queria promover Cristo, mas Cristo não aceitou.
— Que planos eram esses?
— Torná-lo conhecido em todo o mundo.
— Judas tinha grande visão?
— Sim. Queria que fosse reconhecido como rei.

— Todos os discípulos acreditavam?
— No fim, sim.
— Jesus queria que acreditássemos na ressurreição física?
— Não.
— Então isso é lenda?
— Sim.
— Como era fisicamente?
— Pele clara, cabelo castanho claro quase dourado, barba mais escura. Alto, magro. Olhos claros — mistura de cores.
— Diferente do esperado?
— Sim, muito.
— Herdou dos pais?
— Como todos. Mais do pai.
— Sabia da sua missão desde cedo?
— Muito cedo.
— Viveu para ajudar e ensinar?
— Foi a sua vida.
— Ignorou necessidades pessoais?
— Tentou.
— Mais algo a acrescentar?
— Era um HOMEM. Dedicado, confiante, amoroso.
— Enfatizas "homem"?
— Sim.

PARA ALÉM DE QUALQUER DÚVIDA

"Se este plano ou obra é de homens, desaparecerá; mas se é de Deus, não podereis destruí-lo."
— *Atos 5:38-39*

O que constitui prova para uma pessoa é mera conjetura para outra. O método científico exige rigor, controlo e repetição. As tentativas científicas de estudar a intuição e a espiritualidade têm

sido frustrantes, talvez porque o pensamento linear não seja adequado para explorar o que está além do espaço e do tempo. Apesar disso, a maioria das pessoas sente que existe para além do plano físico.

Para a pessoa comum, não é necessário chegar a conclusões irrefutáveis; aceita-se o que parece razoável segundo crenças e experiências. O conhecimento intuitivo tem valor, especialmente quando se enquadra numa visão que sustenta a vida. Muitas vezes, a ciência apenas confirma aquilo que já sentimos ser verdadeiro.

Este capítulo não pretende apresentar provas científicas definitivas, mas estabelecer, para além de qualquer dúvida, a validade de "uma das convicções mais naturais do ser humano". Muitos detalhes do quotidiano servem como base de validação das regressões.

Investigar vidas passadas é simultaneamente fascinante e frustrante. Algumas pistas levam a descobertas, outras não. Falhas não provam erro — apenas limitações dos métodos.

Regressões ligadas a figuras famosas são menos relevantes, pois podem resultar de conhecimento prévio. Já detalhes obscuros relatados por pessoas sem formação são muito mais significativos.

A maioria dos casos estudados situa-se entre 1750 e o presente, sobretudo nos EUA e Reino Unido. Antes de 1900, os registos são incompletos, mas alguns são fiáveis.

Para quem nunca investigou história, as dificuldades são enormes. Verificar um detalhe aparentemente simples — como o uso de sapatos com sola de madeira na Inglaterra de 1900 — pode exigir dezenas de horas sem resultados claros. No entanto, por vezes, a resposta surge inesperadamente.

Num baile rural, uma senhora idosa sentou-se ao meu lado e começou a falar espontaneamente da sua vida. Enquanto eu prestava atenção dispersa, ela mencionou Inglaterra — tema que eu estudava naquele dia.

"O meu pai ficou furioso quando cheguei a casa com lama nos meus sapatos de sola de madeira", recordou.

Não poderia ter ficado mais satisfeito.

— "Sapatos de madeira?" perguntei, admirado.
— "Oh, sim", disse ela. "Sabe, não eram propriamente como os sapatos de madeira holandeses, mas tinham sola de madeira e parte superior em couro. Eram comprados na loja, por isso eu tinha de ter muito cuidado com eles."

Eu precisava de saber o ano para resolver este incómodo enigma de investigação; esperava que fosse tão tarde quanto 1900. Após alguns murmúrios sobre acontecimentos e datas e alguns cálculos feitos nos dedos, surgiu a resposta: 1908.

Apeteceu-me abraçar a senhora, por isso dancei com ela. Nesse momento percebi porque tinha ido ao baile e obtive também uma confirmação de algo que já tinha aprendido anos antes: o esforço pode atrapalhar a verdade; não se deve gastar demasiada energia na procura de informação, mas sim olhar para dentro e deixar que as respostas venham até nós.

As respostas que validam regressões e comentários do Eu Superior surgem tanto por meios convencionais como não convencionais. Outro exemplo de esforço excessivo ocorreu alguns anos antes, quando tentei localizar uma pequena vila no norte do estado de Nova Iorque, perto da fronteira com o Canadá. Este era outro caso em que se esperava uma verificação fácil.

Bastaria consultar mapas antigos ou pedir a investigadores que verificassem os melhores mapas disponíveis ("Se existiu,

estará num deles"). Depois, consultar o mais completo dos gazetteers ("Este livro lista todos os lugares com população até 35 habitantes, e não aparece lá"). E pronto! Nenhuma resposta.

Um dia fui ao escritório de um amigo para irmos almoçar e reparei num mapa antigo, já amarelado, pendurado na parede. Era um mapa de Nova Iorque por volta de 1835, e lá, junto à fronteira canadiana, estava a pequena localidade que eu procurara em vão. Com essa informação, consegui investigar para trás e descobrir o que tinha acontecido ao nome original.

Acontece que toda a vila foi submersa por um reservatório.

A construção de reservatórios sobre localidades não é tão rara quanto se pensa. Encontrei esse fenómeno também em Inglaterra e sei, por experiência própria, que aconteceu em Rhode Island. No início do século XX, a vila de Scituate tinha igrejas com torres elegantes e uma rua principal ladeada por casas de madeira.

Mais tarde, decidiu-se inundar uma vasta área para garantir abastecimento de água. Isso implicou o desaparecimento de várias pequenas localidades. Os habitantes foram avisados e muitos tiveram de abandonar tudo e mudar-se. Quando as águas chegaram, oficinas, campos, casas e celeiros desapareceram, e lugares como Rockland deixaram de existir.

Perguntei-me que resposta obteria se dissesse que o nome Rockland (Rhode Island) surgira numa regressão. Consultei várias bibliotecas para verificar a sua existência por volta de 1900. Recebi três respostas:

1. "Não existe tal lugar em Rhode Island, nem há provas de que tenha existido."

2. "Existe uma Rockland Road, mas nada indica um local com esse nome."

3. “Os registos detalhados não referem esse lugar... tudo isso me parece muito misterioso.”

Qualquer investigador está limitado pelas ferramentas que utiliza, embora existam métodos mais diretos — e dispendiosos — para obter respostas definitivas.

Eu não faço investigação de vidas passadas para provar a reencarnação — tal prova é desnecessária perante as evidências vivas da natureza — mas para ajudar a mente cética a relaxar o seu papel de guardiã do ego e permitir uma maior comunicação com todas as dimensões do Eu. Há pessoas que rejeitam qualquer prova, por mais conclusiva que seja, se isso implicar mudança pessoal. Na verdade, muitas pessoas querem mudar a vida, mas não a si próprias — o que é claramente irrealista.

Os críticos questionam frequentemente a validade do material regressivo. Referências a costumes e tradições são muitas vezes atribuídas a livros ou filmes. Por vezes, acusam-se os participantes de terem pesquisado previamente.

Conheci pessoalmente muitos dos meus clientes e posso afirmar que nem fraude nem memórias de infância estiveram na base das regressões. Conheço os seus interesses, formação, influências e caráter. Mesmo sem esse conhecimento, seria praticamente impossível fabricar histórias tão detalhadas, com tradições, datas, locais e — sobretudo — reações emocionais coerentes.

Na minha opinião, seria mais extraordinário alguém conseguir representar tudo isso de forma convincente do que aceitar que se trata de memórias genuínas. Como poderia um simples pedreiro, sem estudos, descrever com credibilidade a vida de uma bailarina russa?

Por vezes, uma regressão mistura elementos verificáveis com outros impossíveis de confirmar. Num caso, uma jovem descreveu uma vida em Richmond, Virgínia, no século XIX, mencionando viver na Front Street. O relato centrava-se em traumas emocionais com o pai, pelo que não havia muitos detalhes geográficos.

No momento mais intenso, disse que caminhar pela Front Street, em Highland Park, era "como caminhar pelo vale da sombra da morte". Posteriormente, confirmou-se a existência dessa rua nessa zona. A jovem nunca tinha estado fora de São Francisco, nem tinha familiares na Virgínia. Ao acordar, disse: "Devo ter inventado tudo. Richmond fica na Virgínia?"

Uma das minhas investigações mais frustrantes foi tentar confirmar a existência de Fordingham, Inglaterra. Após várias respostas negativas, a décima quarta tentativa teve sucesso: um responsável dos correios informou que existia uma localidade com esse nome perto de Fordingbridge, em Hampshire.

Outro caso fascinante surgiu com uma mulher que, em regressão, se identificou como Alex Hendry, estudante de medicina na Universidade de Edimburgo no século XIX. Referiu Banffshire como local de origem e disse ter concluído os estudos em 1878. Esta informação foi confirmada oficialmente: "Alexander Hendry, de Cullen, Banffshire, obteve o grau em 1878."

Frequentemente, pessoas com forte capacidade visual desenham roupas, edifícios ou rostos após a regressão. Uma mulher que regressou a uma vida na Suécia desenhou trajes de Natal que correspondiam quase exatamente à moda do início do século XIX. Comentou depois: "Sempre achei que 'How Great Thou Art' devia ser cantado noutra língua." Verificou-se que a música era originalmente um hino sueco.

Por vezes, os participantes escrevem sob influência da personalidade de uma vida passada. Um grafólogo analisou duas assinaturas da mesma pessoa — uma em regressão e outra em estado consciente — sem saber que pertenciam à mesma pessoa, e encontrou paralelos claros.

Seguem-se observações do grafólogo, acompanhadas por excertos da regressão:

Grafólogo:
"Grande imaturidade intelectual... mente lenta..."
"Pouco interesse intelectual... decisões hesitantes."

Transcrição:
"Não me saio bem na escola... o pai zanga-se... as raparigas falam rápido demais..."

Grafólogo:
"Sociável em ambientes familiares... insegura fora deles..."

Transcrição:
"Gosto de ir à casa delas... conheço-as bem... a igreja é o meu lugar favorito..."

Grafólogo:
"Comportamento convencional... necessidade de se controlar..."

Transcrição:
"Não me encontraria com ele sem apresentação formal..."

Grafólogo:
"Nervosa... insegura... ansiosa... baixa autoestima..."

Transcrição:
“Dizem-me para parar de roer as unhas... senti-me mal por chegar atrasada...”

Grafólogo:
“Pessoa sensível, bondosa, atenciosa...”

Transcrição:
“Levava-lhe flores... sentia que era minha responsabilidade...”

Outra observação do grafólogo — sobre imaturidade física — foi confirmada pela existência de um defeito físico: uma perna mais curta que a outra.

Outras conclusões confirmadas por várias regressões:

1. “Tem tendência para se safar de situações difíceis.”
2. “Preocupa-se sobretudo com necessidades sociais e materiais.”

---

3. “… despreocupada em encontrar soluções criativas para os problemas.”
4. “… elevada sensibilidade ao ambiente…” (Em todas as regressões, Mary referia o ambiente como um fator importante nos seus estados de espírito e atitudes. O campo cheio de flores era um elemento recorrente na sua vida quotidiana na pequena aldeia.)

As pessoas cometem erros durante as regressões, especialmente ao referirem nomes de pessoas e lugares e datas.

Na maioria dos casos, os erros relativos ao tempo são de uma ordem de grandeza de dez ou cem anos.

Outro problema que por vezes surge é a fusão de acontecimentos de vários anos num período mais curto, até ao ponto de parecerem simultâneos; este tipo de erro pode ser chamado de tempo fluido, uma vez que um acontecimento parece fluir para o seguinte até todos se tornarem um só.

Um bom exemplo disso é a regressão de Jack à vida de ministro em Connecticut, mencionada parcialmente no Capítulo 9. Numa das sessões, o assassinato de Lincoln, o período da Reconstrução e o aparecimento do automóvel pareciam ocorrer ao mesmo tempo. A análise dos acontecimentos indica um intervalo de cerca de trinta e oito anos, de 1864 a 1902.

Por vezes é útil pedir ao "eu" passado que observe um calendário, mas muitas memórias são anteriores ao uso generalizado de calendários. Num cenário escolar, pode perguntar-se a data escrita no papel. As pessoas frequentemente reconstroem a data passo a passo.

— "E que data escreveste hoje no teu papel?"
— "Hoje? 11 de dezembro. Sim, 1911. 11 de dezembro de 1911."

Por vezes, nomes são mal pronunciados ou mal escritos nas regressões, sendo corrigidos posteriormente. Um erro ortográfico pode dificultar a investigação, já que o tempo e o local são essenciais. Por exemplo, a tentativa de investigar uma vida passada em "Mempstead" no sul de Inglaterra resultou em várias respostas negativas, até que alguém sugeriu que o nome correto poderia ser "Minstead". Confirmou-se que era esse o caso, incluindo nomes de igrejas e localidades próximas.

Apesar dos erros, a precisão pode ser surpreendente. Um cliente sem qualquer conhecimento da Nova Inglaterra falou, em

regressão, de Boston e mencionou ruas pouco conhecidas e cidades próximas como Duxbury, Rockport, Salem e Brockton.

As regressões mais convincentes não são as que apresentam dados históricos verificáveis, mas sim aquelas recheadas de detalhes subtis da vida quotidiana. As perguntas são frequentemente formuladas para testar a profundidade da experiência e a coerência com a época. Referências a objetos modernos provocam frequentemente confusão genuína.

Segue-se um conjunto de exemplos que ilustram esse realismo:

— O que gostarias de oferecer ao Tim no Natal?
— Talvez um taco de basebol.
— Quanto custaria?
— Talvez um dólar.

— A tua tia importa-se que coleciones insetos?
— Não, desde que fiquem na caixa de charutos no barracão. Uma vez a Lizzy (a cadela) entrou e comeu tudo.

— Como voltas para casa depois das compras?
— De elétrico. O pai não gosta de trazer a carroça à cidade. Diz que as pessoas são loucas.

— Já ouviste falar da Califórnia?
— Não, onde fica?
(O cliente nasceu e sempre viveu na Califórnia.)

[Regressão em 1743]

— Já ouviste falar da América?
— Não.

— E dos Estados Unidos?
— Não. O que é isso?

— Tens viajado?
— Apenas pelas ilhas (Ilhas Britânicas) e depois vim para a Suíça.

— O que fazem para se divertir? Têm televisão?
— O quê?
— Televisão?
— Não sei o que é. Vamos a quintas, há música, comida e dança.

— Gostas de ouvir rádio?
— O que é isso?

— Usas máquina de costura?
— Quem me dera! Os meus dedos agradeciam.

— Como se iluminam à noite?
— Vamos dormir cedo, ou leio à luz de uma vela.

— O que é uma vela?
— Uma vela de cera. Nunca viste?

[Regressão em 1895]

— Como obténs aquilo de que precisas?
— Na loja, ou fazemos nós, ou encomendamos pelo catálogo.

— Catálogo?
— Sim. Vi um esta manhã. Gostava de ter uma Singer.

— Máquina de costura?
— Sim.
— Quanto custa?
— Cerca de 12 dólares.
(Confirmado posteriormente em catálogo da época.)

— Voas quando vais visitá-la?
— [Risos] Pensas que sou um pássaro? As pessoas não voam.
— Achas que algum dia voarão?
— Claro que não.
— E ir à Lua?
— Há quem eu gostasse de mandar para lá. [Risos]

— Combinámos encontrar-nos junto à palmeira.
— Palmeira? Na Escócia?
— Sim.
(A investigação confirmou a existência de palmeiras na costa oeste escocesa, trazidas pela corrente do Golfo.)

— O que fazes para viver?
— Corto madeira, cuido do jardim, trato das carroças, pinto cercas... e tomo conta dos negros também.

— Trabalham para quem?
— Para quem os possui.

— Tens algum?
— Não. Talvez herde algum.

— Quanto custa tinta?
— Cerca de 80 cêntimos.
(Data indicada: 1860.)

— O que vês?
— Um homem com quimono de seda verde e dourado, chapéu preto, sapatos de seda. Estamos numa sala de mármore com móveis lacados. Há um jardim com lago. Um pássaro canta numa gaiola.

— Quem é?
— O meu pai. Vai contar-me uma história.

— Sobre quê?
— Guerras antigas — Ming e Tau, ou algo assim.

— O que levaste para o piquenique?
— Pão escuro, salsicha, sidra... numa cesta.

— O que é uma cesta?
— [Irritada] Uma cesta de comida!

— Onde conheceste Joseph?
— Na cozinha de serviço.

— O que é isso?
— Onde tratamos das coisas sujas, louça, etc.

— Onde vives?
— Montmartre.

— Vais à igreja?
— Sim, ao Sagrado Coração.
(A cliente nunca tinha estado em França.)

— O que querem fazer os teus irmãos?
— Ir para o mar...
— Sabes o que é o mar?
— Não. Só vi um desenho de um barco.
(A cliente vive perto do mar nesta vida.)

Comparações entre respostas em regressão e em estado consciente também são interessantes:

Regressão:
— Como se escreve Jeanette?
— JEANE com dois TEs.

Consciente:
— JEANETTE.

Regressão:
— A que distância fica?
— A um lançamento de pedra pela estrada abaixo.

Consciente:

— Como dirias que algo não fica muito longe?
— Um bocadinho mais abaixo na estrada.

Regressão:

— Em que ano estamos?
— 1890.
— E quem governa?
— Victoria, claro.

Consciente:

— Quem governava a Inglaterra em 1890?
— Edward qualquer coisa, penso.

— Onde vives?
— No Reino Unido.

Consciente:

— Como chamarias a Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte?
— Grã-Bretanha.

— Que moeda utilizas?
— Peniques, xelins, coroas, meias-coroas e libras em papel.
— Usas coroas?
— Sim.
— E que ano é este?
— 1874.
(A coroa foi retirada de circulação em 1934.)

Regressão:

— Quanto pesas?

— Cerca de nove pedras e meia, suponho. (aprox. 60 kg)
— Quantas libras são isso?
— [Risos] O que tem o dinheiro a ver com isso?
— Refiro-me a libras como unidade de peso.
— Nunca ouvi falar disso.

A prova mais convincente da validade das regressões a vidas passadas está na forma absolutamente natural como as pessoas se expressam. Estas recordações abrangem toda a gama de reações humanas — riso, lágrimas, ceticismo, convicção, medo, coragem, ódio e amor. Tudo surge de forma espontânea e sem artifício. O conteúdo pode ser dramático, mas nunca é dramatizado.

A precisão com que a Mente evoca apenas o material relevante para o propósito da pessoa em regressão é verdadeiramente notável. Trata-se de um processo simultaneamente complexo e extraordinariamente eficaz, ao ponto de a sua observação levar a uma convicção para além de qualquer dúvida.

ASSIM COMO SEMEARES, ASSIM COLHERÁS

"O que o homem semear, isso também colherá."
— Gálatas 6:7

"Não importa quão estreita seja a porta,
Nem quão severas as punições registadas,
Eu sou o mestre do meu destino:
Sou o capitão da minha alma."
— William Ernest Henley, *Invictus*

Com poucas exceções, as pessoas que procuram aconselhamento sobre vidas passadas compreendem mal o conceito de carma. Aqueles que tiveram algum contacto com

filosofias orientais ou metafísica tendem a vê-lo como uma força mística de punição que obriga alguém a pagar por erros do passado. Assim, quem se sente infeliz acredita que o seu sofrimento resulta de "mau carma", assumindo que numa vida passada causou grande dano a outros e que agora está a pagar essa "dívida cármica".

Já ouvi muitas pessoas inteligentes dizerem que precisarão de duas ou três vidas para saldar essa dívida. Isto revela um equívoco fundamental sobre o carma.

Se começarmos por identificar Deus como a Causa Primordial e o Universo como o Efeito em evolução, então podemos definir carma como o princípio universal que expressa essa relação. O carma é o princípio universal a partir do qual tudo evolui; é causa e efeito do universo. É a tendência geral ou direção de todas as coisas. É a tensão dinâmica entre acontecimento e resultado. (Nos seres humanos, o stress — mental e físico — representa essa tensão não resolvida.)

Dentro desta energia universal, existe livre escolha e expressão criativa em toda a natureza. O mundo oriental chama a essa escolha criativa *dharma*. Podemos usá-la ou ignorá-la, mas está sempre presente como parte da energia cármica.

Tudo na natureza é composto por acontecimentos que conduzem a outros acontecimentos. Podemos dizer que vivemos num oceano de energia cármica. Não há como escapar a ela, nem há necessidade de o fazer. Não estamos presos como insetos numa garrafa, julgados por entidades externas e a sofrer punições por erros passados. O carma é pessoal e interno, devido à nossa interligação total com o universo.

Se quisermos ver o carma como uma dívida, então devemos entender que é uma dívida para connosco próprios, que pagamos no momento e forma que consideramos adequados. Como seres

criativos, temos a capacidade inata de eliminar qualquer dívida e alcançar um estado de equilíbrio espiritual, onde deixamos de estar focados na compensação por ações passadas. É fácil perceber porque o carma é muitas vezes chamado a lei da compensação.

Ted, um vendedor de seguros de trinta e quatro anos, expressou recentemente esta visão errada ao dizer-me diretamente:
"A minha vida está a desmoronar-se por causa do meu mau carma. Devo ter feito algo terrível no passado — talvez matar alguém — e agora estou a receber o que mereço."

Ele passou a narrar uma triste saga de divórcio, fracassos comerciais e doenças. Nada disse sobre os aspetos positivos da sua vida, tais como a sua capacidade natural para tocar quase qualquer instrumento musical à primeira tentativa, a sua facilidade em aprender conceitos matemáticos complexos, ou a sua graça e agilidade nos desportos. Tal como tantos outros, Ted assumia que apenas as limitações e os fracassos da vida eram cármicos, e que as coisas boas eram apenas naturais e estavam fora do domínio do carma. Para compreender o carma e descobrir as causas da sua miséria, Ted escolheu uma série de regressões, cada uma destinada a descobrir algum fragmento do passado que explicasse o presente.

Na primeira regressão, Ted encontrou-se no antigo México e numa relação com a pessoa que na vida presente é a sua ex-mulher. Ted era então um mestre e um líder altamente respeitado que tinha aprendido a arte com o seu pai.

No entanto, não tinha filhos próprios a quem pudesse transmitir as tradições, pelo que tinha aceitado um jovem protegido do sexo masculino (a mulher) que parecia ser sincero nos seus esforços para aprender os segredos de cura tribais,

guardados a sete chaves, que combinavam cerimónias com formulações complexas de ervas e raízes.

O aprendiz tornou-se impaciente para que Ted morresse e o deixasse numa posição de prestígio e poder, por isso matou o mestre e fez com que o crime parecesse um caso de envenenamento acidental.

Esta mesma pessoa, a mulher de Ted nesta vida, traiu-o novamente através da infidelidade e, finalmente, abandonou-o por um dos seus muitos amantes. No final desta sessão, Ted comentou com alguma surpresa: "Eu fui uma vítima, não um assassino!". Mal sabia ele que tinha desempenhado o papel de vítima repetidamente ao longo dos séculos, como revelariam as regressões subsequentes.

Na segunda regressão, Ted encontrou-se a lavar ouro durante a grande Corrida do Ouro. A traição foi novamente o resultado da confiança cega de Ted noutra pessoa. Desta vez foi um homem que dava toda a aparência de fiabilidade e honestidade, mas que no fim se apoderou da concessão em que ambos tinham trabalhado arduamente na prospeção, deixando Ted com pouco mais do que a roupa que trazia no corpo.

A terceira regressão encontrou Ted como um músico talentoso na corte francesa do século XVIII. A sua música era a sua vida — tanto assim que, à medida que a estrutura da sua vida começava a desmoronar-se ao seu redor, ele dedicava cada vez mais atenção à sua música. Quando os acontecimentos chegaram ao clímax, foi falsamente acusado de conspiração e decapitado.

Em regressão após regressão, Ted descobriu o mesmo tema sob variadas formas: ele confiava demasiado em pessoas que não conhecia realmente. Como resultado desta informação, Ted apercebeu-se de que a perspicácia é mais valiosa e essencial na compreensão das pessoas e dos seus motivos do que a visão

exterior. Ele tinha escolhido várias vidas para si apenas para perceber isto.

Era agora capaz de ver os efeitos de acontecimentos causais e os seus olhos abriram-se para a realidade de situações que ocorriam no presente. Ted compreendeu que as condições infelizes e frustrantes do presente podem e estendem-se de facto até ao passado remoto, mas não são necessariamente o oposto direto das condições presentes. O truísmo de que as aparências enganam teve finalmente clareza para ele. Ted percebeu também que o carma é o fluxo de energia entre todos os acontecimentos e os seus resultados, e não apenas os negativos.

Josh, o alcoólico do Capítulo 1, é um bom exemplo da manifestação do efeito nesta vida (o seu consumo destrutivo de álcool) que deriva do evento causador (o assassinato por embriaguez da sua companheira índia grávida) de uma vida passada. Até Josh entrar em contacto com esse evento, a sua perspetiva de saúde e felicidade estava totalmente bloqueada.

Para as muitas pessoas, incluindo Josh, que procuram rotas de fuga e rejeitam a responsabilidade pessoal, o "mau carma" tornou-se uma forma aparentemente legítima de se absolverem de uma ação direta e positiva que poderia criar felicidade. Tal evitamento da ação apropriada, claro, fortalece a imagem de si próprio como vítima e resulta em suicídio psicológico.

Compreender o carma ajuda-nos a ver-nos como parte integrante do universo. Se soubermos que somos seres criativos com potencial, e que nós próprios engenharamos todos os resultados (isto é, os acontecimentos das nossas vidas), então podemos começar a assumir o controlo total do processo criativo e conduzir-nos em direção à realização e à felicidade. As pessoas simplesmente não sabem que podem assumir a responsabilidade pelas suas vidas. Nunca lhes ocorreu que o seu sofrimento é o

resultado de uma falta de vontade em confrontar os acontecimentos do passado. Saber que existe outro caminho é uma descoberta que abre portas às pessoas e é uma experiência extraordinariamente libertadora.

Na natureza vemos o carma constantemente em funcionamento, desde a circulação dos eletrões em torno do núcleo do átomo até à órbita dos planetas em torno dos sóis do universo. Na física aprendemos que para cada ação existe uma reação igual e oposta. Um pêndulo puxado para um lado mover-se-á para além do centro até ao lado oposto.

Uma pedra atirada ao lago calmo enviará as suas ondulações até à margem distante. Em todo o lado na natureza — em cada faceta da natureza — encontramos causa e efeito que é imediato e apropriado. O carma não espera. O efeito segue a causa tão seguramente e tão rapidamente como o trovão segue o relâmpago. Por vezes, a nossa perceção do resultado atrasa-se em relação à própria ocorrência, mas a causa estabelece a energia para o efeito, quer seja reconhecida ou não.

Buda explicou o carma de forma bela e simples na afirmação "...o efeito segue a causa como a roda do carro segue o pé do boi". Jesus apresentou este princípio, o mais universal de todos, de forma semelhante quando disse: "Assim como semeardes, assim também colhereis". E aprendemos na Bíblia que quem vive pela espada, pela espada morrerá.

Uma única vida certamente não daria tempo a uma pessoa para resolver todas as condições estabelecidas ou para colher todos os benefícios de uma vida de abnegação. Em Marcos 10:28-31, por exemplo, há uma listagem de recompensas que dificilmente poderiam ser concedidas numa única vida.

Seria um Deus sumamente amoroso a limitar a Sua criação mais evoluída a uma única oportunidade para descobrir a natureza

do seu ser, resolver todas as suas lições e crescer até à perfeição? Isso seria análogo a esperar que uma criança frequentasse um dia de aulas e depois entrasse na corrente principal da vida profissional como físico, psicólogo ou médico.

Tal comparação pode parecer absurda para alguns, mas para aqueles que compreendem as causas e o efeito, ter apenas uma vida para resolver o ódio, o ciúme, o possessividade e a ganância e para alcançar o amor incondicional — acreditar completamente na manifestação do poder espiritual, desenvolver plenamente os potenciais, perceber a Ordem Divina no universo e trabalhar com ela — é ainda mais absurdo.

Mesmo uma análise superficial do carma torna prontamente aparente que o carma é a justiça perfeita, pois é totalmente objetivo, totalmente desprovido de emoção, política ou negociação de sentenças. Ninguém tem vantagem sobre ninguém devido a dinheiro, poder ou posição. O efeito é sempre em proporção direta com a causa, tanto negativa como positivamente.

O carma dá sentido ao oferecer a outra face. Quando compreendemos o carma, pode facilmente ver-se que não é fraqueza não reagir a ameaças. Há força no conhecimento de que o universo está a trabalhar em todos os momentos, repondo sempre a verdade dos factos.

Muitas religiões viram o carma como um sistema de recompensa e punição que nos aguarda a todos na morte. Esta visão simplista falha em reconhecer que as forças cármicas são constantes e consistentes, de modo que muitas "dívidas" são "pagas" imediatamente após serem criadas. O Dia do Juízo é cada dia, cada hora, cada minuto que vivemos — tanto dentro como fora da realidade física.

O carma não é uma doutrina fatalista, pois não reconhece o Destino como uma força no universo, tal como não reconhece o

mal como algo natural. Não somos maculados pelo pecado de Adão, mas pelo nosso próprio pecado. Cada um de nós é o criador do seu próprio carácter e, se criarmos com plena consciência de todos os nossos ontens, os nossos amanhãs serão muito mais do que tentativas de nos absolvermos dos "pecados" do passado. O Carma e o Destino não poderiam de forma alguma ser considerados sinónimos, pois o Destino pressupõe uma espécie de cativeiro enquanto o carma proporciona liberdade à medida que criamos as condições para tal. Só quando falhamos em exercer esta responsabilidade criativa é que a vida se torna uma prisão.

A responsabilidade cármica começa com os nossos pensamentos. Através dos pensamentos criamos expectativas, e a realização ou a desilusão dessas expectativas cria emoções. É a essência emocional que desencadeia os acontecimentos e envia ondas de energia de nós para o universo, onde afetam tudo tal como a pedra atirada ao lago. É a essência emocional que fica para sempre registada em nós e é transportada de vida em vida.

Henry Ford comentou este conceito quando disse:

Todos retemos, por mais ténues que sejam, memórias de vidas passadas. Sentimos frequentemente que testemunhámos uma cena ou vivemos um momento nalguma existência anterior. Mas isso não é essencial; é a essência, o cerne, o resultado da experiência, que são valiosos e permanecem connosco. (citado em *The Esoteric Tradition*, II, 641, por G. de Purucker)

Assim, vemos a melhor evidência do carma em ação nos nossos pensamentos quotidianos. Pensamos negativamente e tudo parece correr mal; pensamos positivamente e as coisas parecem encaixar-se. O Apóstolo Paulo talvez tenha afirmado isto da melhor forma quando salientou que "Assim como o homem pensa, assim ele é". E Jesus afirmou este mesmo conceito com "Seja-te feito conforme acreditas". Estamos em todos os

momentos onde estamos devido aos pensamentos que nos permitimos entreter no passado, quer esse passado tenha sido há um segundo ou há cinquenta vidas.

Os pensamentos e as emoções resultantes constroem o carácter. Este é um processo previsível onde o acaso não tem lugar. É um produto da lei do carma, que não pode errar. Alguém disse uma vez que o pensamento é a semente do destino. Se pensarmos na mente como um jardim que pode ser bem cuidado ou deixado a ser invadido por ervas daninhas, podemos ver que, quer o solo fértil seja cultivado ou não, ele produzirá vida. Se as sementes do destino forem cuidadosamente escolhidas e plantadas, resultará uma colheita rica e farta.

Se forem escolhidas sem cuidado, ou se nenhumas forem conscientemente plantadas, as ervas daninhas crescerão certamente. Cada um de nós tem a responsabilidade de estar vigilante em relação às ervas daninhas do pensamento que podem criar uma selva de confusão na qual nos perderemos.

Porque desejamos viver bem, não podemos dar-nos ao luxo de deixar o jardim ser invadido por falta de cuidado. A complacência produz perplexidade, no mínimo, e confusão total, no pior dos casos. Um jardim de ervas daninhas não produz alimento e nós literalmente passamo-nos fome física, mental, emocional e espiritualmente. Esta, a nossa responsabilidade mais básica, é resumida habilmente nas seguintes palavras: "Semeia um pensamento e colhe um ato, semeia um ato e colhe um hábito, semeia um hábito e colhe um carácter, semeia um carácter e colhe um destino."

Alguns cientistas modernos reconhecem a importância dos pensamentos como agentes causadores com efeitos cármicos. William Tiller, do Stanford Research Institute, disse: "pelos nossos pensamentos e ações de hoje, criamos tangivelmente os

eventos que encontramos nos nossos amanhãs futuros." (Esta citação é da edição de janeiro de 1974 da revista *Science of Mind*).

Por vezes parece que alguém está a operar fora da lei do carma — que as coisas são ou melhores ou piores para essa pessoa do que deveriam ser. Nunca devemos esquecer que as aparências enganam; os nossos olhos e ouvidos fornecem-nos muita informação, mas esta nunca é recebida objetivamente, uma vez que as nossas expectativas colorem sempre as nossas impressões sensoriais. Ouvimos o que queremos ouvir, vemos o que queremos ver.

É fácil ver os pobres e os sem poder como vítimas de algum destino cruel, e os ricos e famosos como herdeiros de uma grande sorte. Não é esse o caso. A pessoa rica pode, de facto, ser miserável por causa da fama e da fortuna, e a riqueza pode ser uma experiência cármica difícil que foi estabelecida para uma oportunidade de crescimento. O dinheiro torna-se o desafio, não a salvação. Se a pessoa rica e famosa falha em amar-se a si própria e aos outros mais plenamente porque o dinheiro se interpõe no caminho, então a lição não foi aprendida.

Mesmo aqueles que parecem escapar impunes não são verdadeiramente livres, uma vez que a consciência trabalha a algum nível em todos, mesmo naqueles que matam a sangue frio e parecem não ter remorsos. O efeito segue a causa nos níveis mais profundos da existência. A baixa autoestima e o medo provocam o assassinato do eu — o tipo de morte lenta e erosiva que ocorre insidiosamente durante um longo período de tempo. Em termos cósmicos, esse suicídio é um erro tão grave como o assassinato físico seria. Quando nos sentimos negativos em relação a nós próprios, os sentimentos geram cada vez mais negatividade sobre tudo e todos, e criamos um destino de perdição que se perpetua a si próprio.

Recordar vidas passadas ajuda-nos a perceber que não temos de nos acobardar no canto da vida, tremendo de emoções e pensamentos negativos. Podemos e devemos agarrar o presente, confrontar o passado e libertar-nos.

Um processo simples de três passos dissolve a dívida cármica mais depressa do que qualquer outra ação:

1. Reconhecer o passado, confrontando-o.
2. Sentir-se determinado e poderoso.
3. Amar tão incondicionalmente quanto possível.

Para aqueles que odeiam mais do que amam, o último passo é o mais difícil. Tais pessoas devem crescer por etapas. Primeiro vem a compreensão, depois a aceitação, depois o gostar, o amar e o libertar.

A regressão a vidas passadas permite-nos confrontar os pensamentos originais e os traumas emocionais resultantes e desarmá-los — pois são muitas vezes como bombas-relógio que carregamos há séculos. Então, respirando mais livremente, sem medo e confusão, podemos agir de tal forma que um novo carma seja estabelecido, o qual produzirá recompensas positivas e autoimpostas.

Agir para resolver velhas negatividades e enviar amor incondicional colherá uma colheita de crescimento espiritual, contentamento e abundância além de tudo o que foi experienciado antes. Essa é a glória e a promessa implícitas na lei universal do carma.

Eles voltarão, voltarão novamente, Enquanto a Terra vermelha girar. Ele nunca desperdiçou uma folha ou uma árvore Achas que Ele esbanjaria almas? — Rudyard Kipling

O velho estava sentado, encolhido no canto da sala. Mal conseguia vê-lo na penumbra proporcionada por três velas, mas ouvia-o cantarolar suavemente para si mesmo enquanto balançava para a frente e para trás. "Nascer do sol, pôr do sol, os anos passam velozes..."

"Ele está assim há meses", disse a filha do velho, "focado na morte". A sala contrastava fortemente com o resto do lar de idosos, que era bem iluminado e cheio de atividade. O pai dela não nos prestou atenção enquanto estávamos à sua frente, mas quando me apresentei, ele pareceu puxar-se para o presente por um momento, olhando-me com olhos lamentosos.

"Vou morrer", disse ele de forma pragmática. Mas logo uma lágrima escorreu por uma face. "Tenho tanto medo."

"Todos nós morreremos, e muitos têm medo", disse-lhe eu, "mas não há necessidade de temer. Deixe-me contar-lhe o que aprendi sobre a experiência da morte."

Durante dois meses, o velho e eu encontrámo-nos semanalmente e, ao fim desse tempo, ele tinha resolvido parte do seu medo e regressado ao mundo do lar de idosos, determinado a aproveitar os dias que lhe restavam.

É seguro dizer que nada evoca mais medo e pavor nos seres humanos do que a perspetiva da morte. Nenhuma outra palavra levanta questões mais persistentes e complexas sobre a natureza da humanidade. Desde tempos imemoriais que as pessoas temem a morte, ignoram-na, rejeitam-na, sentem-se confusas por ela e fazem o pouco que podem para a adiar. Tentaram lidar com ela através de mitos, religiões e escolas de filosofia.

De facto, há quem sinta que a filosofia nada mais é do que o estudo dos problemas relacionados com a morte. Schopenhauer, por exemplo, chamou à morte "O verdadeiro génio inspirador da

filosofia". A morte tem sido uma inspiração onipresente para a música, a arte e a literatura. Talvez Miguel Ângelo tenha expressado isto da melhor forma quando afirmou: "Não existe em mim pensamento que a morte não tenha esculpido com um cinzel."

O tema da morte está cercado de paradoxos e ambiguidades. Por um lado, fazemos tudo o que é tecnologicamente possível para prolongar a vida — ou a aparência de vida. Por outro lado, chegamos a extremos absurdos para evitar inteiramente o assunto, pois a morte evoca os mesmos sentimentos de embaraço e desconforto que o aborto ou as doenças venéreas evocavam há algumas décadas.

Pior ainda, tendemos a ver a morte como a personificação de tudo o que é feio e mau na humanidade, como se algum deus irado nos estivesse a castigar pelas nossas transgressões. Desde os tempos mais remotos, acreditamos que o corpo de uma pessoa morta é sujo e intocável. As crianças são levadas apressadamente para casa de familiares para serem poupadas ao horror de terem de confrontar a morte.

Usamos eufemismos como "partir" para evitar dizer a palavra morte. Tentamos fazer com que os mortos pareçam estar apenas a dormir. Ocultamos a verdade de doenças terminais aos pacientes. Todas estas táticas, e muitas outras, são tentativas de evitar o confronto com os nossos próprios sentimentos de inadequação ao lidar com a morte. Encarar a morte significa encarar a questão última do sentido da vida.

A morte em larga escala é sempre mais fácil de lidar, pois é menos pessoal e mais afastada da nossa realidade do eu. De acordo com Lewis Thomas em *The Lives of a Cell*:

Podemos sentar-nos à mesa de jantar e discutir uma guerra que envolve sessenta milhões de mortes humanas volatizadas,

como se estivéssemos a falar de mau tempo; podemos assistir... à morte sangrenta todos os dias, a cores, em filmes e na televisão, sem pestanejar uma lágrima. É quando o número de mortos é muito pequeno e muito próximo que começamos a pensar em círculos frenéticos. No centro exato do problema está a nudez fria e morta do próprio eu, a única realidade na natureza da qual podemos ter certeza absoluta, e ela é indizível, impensável.

Ao recusarmos reconhecer a morte como um evento pessoal que iremos experienciar, fazemos tudo o que podemos para assegurar o nosso apego à vida, mesmo quando a vida se desvanece em nós. Em suma, queremos desesperadamente, até obsessivamente, continuar. Queremos isto apesar da nossa consciência de que vidas longas não são necessariamente vidas felizes — particularmente numa sociedade orientada para a juventude e a beleza, que tem pouca paciência com a velhice, a fraqueza e a dependência.

Pessoas que experienciaram a morte clínica (isto é, que "morreram" por alguns minutos e foram reanimadas) relatam histórias interessantes de separação do corpo físico e da capacidade de olhar para ele e para os eventos circundantes a partir do "exterior". Alguns contam a sua relutância em regressar ao corpo assim que este é coagido a voltar a funcionar.

Para aqueles que tiveram tais encontros imediatos com a morte, a experiência, na maioria dos casos, removeu todo o medo. Aqueles que não tiveram tal momento de verdade geralmente consideram que a sua atitude em relação à morte é aquela que a cultura prescreve, pois a reação à morte — talvez mais do que qualquer outro conceito — é um produto da cultura da qual fazemos parte. Apenas um confronto com a nossa eternidade pode dissipar as prescrições culturais. As pessoas começam a estar dispostas a examinar os seus sentimentos sobre a morte; possivelmente 50 por cento daqueles que procuram o *Alternative*

Therapies Council fazem-no por medo — e curiosidade — sobre a morte.

Para compreender o significado da morte, devemos olhar para a vida. Isto não é porque a morte seja o oposto da vida, como vulgarmente se supõe, mas porque a morte é uma extensão da vida marcada pela cessação do funcionamento físico.

Historicamente, cometemos o erro de assumir que onde não há movimento óbvio não há vida. Consideremos a vida como um processo em movimento. Todas as coisas da natureza estão vivas, pois tudo é um processo, ou sistema de processos, em movimento. Há movimento em todas as coisas, mesmo quando o olho não o consegue detetar.

A palavra vida [*life*] poderia ser um acrónimo para Integração Ilimitada de Campos de Energia [*Limitless Integration of Fields of Energy*]. Assim, mesmo quando a morte ocorre, ainda há vida, pois as energias continuam a existir e uma dessas energias transporta memória e consciência. (Recorde as experiências com os campos-L no Capítulo 3.)

Sempre testámos a realidade através do que os nossos sentidos nos dizem. A cessação do batimento cardíaco e da função cerebral levou-nos, portanto, a acreditar que o fim chegou, que a cortina final foi descida. Se acreditarmos naqueles que experienciaram a morte clínica e naqueles que relataram experiências de morte em vidas passadas sob hipnose, tal não é o caso. Mesmo o corpo físico "morto" está vivo de atividade, pois os eletrões continuam a circular os seus núcleos em processos contínuos tremendamente complexos.

O senso comum diz-nos que a morte, tal como a percebemos habitualmente, não pode fazer parte da vida. No entanto, ocorrem mudanças de forma e de substância como parte da vida que conhecemos. O despojamento da forma física é uma dessas

mudanças que não é assim tão diferente do nascimento ou da puberdade. Todas fazem parte de um processo que é previsível — um deixar ir do velho e uma nova forma de lidar com a realidade percebida mais imediatamente.

Certamente não ficamos de luto quando uma criança nasce e, no entanto, as regressões ao nascimento revelam-no como um tempo de grande sofrimento, grande trauma e uma mudança de forma incrivelmente rápida. Um recém-nascido parece mudar diante dos nossos próprios olhos. A puberdade envolve o abandono do corpo da criança e a assunção da forma adulta. É, de certa forma, a morte da criança e o nascimento do adulto e, no entanto, ninguém fica de luto.

O nascimento e a morte nada mais são e nada menos são do que a entrada e a saída da realidade física. Quando observamos as nossas vidas — todos os nossos nascimentos e mortes — a partir de uma perspetiva superior, sentimos um lampejo de entrada e saída do plano físico como num instante, cada vida como o acender e apagar de uma vela.

O hindu vê a morte desta forma: a morte é a vela que arde até ao fim e que, mesmo antes de se apagar, acende uma nova vela, e assim sucessivamente até ao infinito. Para hindus e budistas, outra vida é uma realidade crua e, nunca mais assumir a forma humana, uma fantasia romântica. Ralph Waldo Emerson disse o seguinte:

Todas as coisas subsistem e não morrem, apenas se retiram um pouco da vista e depois regressam novamente. Nada está morto: os homens fingem a morte e suportam funerais simulados e obituários lamentosos, e depois ficam a olhar pela janela, sãos e salvos, sob algum novo e estranho disfarce.

Para a maioria das religiões, o nascimento é o farol da morte. Em geral, as religiões parecem existir porque oferecem um sistema complicado de preparação para a morte e, no entanto, esta

preparação é desnecessariamente preenchida com escuridão e presságios. Independentemente da orientação religiosa daqueles que vêm de regressões a vidas passadas, os seus relatos de experiências de morte anteriores são notavelmente consistentes. A morte é um tempo de transição, um tempo de paz, beleza e liberdade, um tempo de deixar ir o velho e o gasto, um tempo de passar para o sempre novo e, no entanto, familiar.

Talvez o epitáfio mais elogioso que possamos atribuir a alguém seja o de que gastou o seu corpo sabiamente, pois gastar significa usar e tirar proveito. Se tirarmos proveito das nossas formas físicas, podemos libertá-las com pouca relutância. Para o fazer, é necessário dar grande ênfase ao aqui e agora, em viver a vida ao máximo, em correr riscos e explorar novos horizontes: não há um poupar do eu para um momento posterior.

É importante perceber que todas as transições de um lugar para outro ou de uma forma para outra levam tempo. Mudar de emprego, mudar para uma nova casa, ganhar ou perder quilos — tudo leva tempo. O mesmo é verdade para o nascimento e a morte! A escolha dos pais não foi uma decisão precipitada. A decisão de morrer também não é uma decisão apressada, mesmo quando ocorre uma morte súbita através de um ataque cardíaco, acidente de carro ou guerra.

É um processo que leva muitos anos, ou mesmo vidas, a ser construído. As pessoas estão a morrer a toda a hora, à nossa volta, pois a morte é um estado mental muito antes de ser um estado físico. Mesmo a pessoa que parece saudável e plenamente viva pode, de facto, estar no processo de preparação para a transição, para a passagem para um reino diferente.

Podemos olhar para a morte como o processo pelo qual a humanidade cresce e evolui. Nova consciência com novos corpos significa novas ideias e novo progresso. A morte e o renascimento

podem ser comparados ao adormecer e depois acordar revigorado e revitalizado, pronto e ansioso para começar a trabalhar em novas direções com novas inspirações. O velho e o gasto morre para dar lugar ao novo, pois pouco progresso pode ser feito com corpos cansados e mentes cansadas.

A transição da morte pode ser comparada à mudança que ocorre quando uma lagarta se transforma em borboleta. O mundo da borboleta é totalmente diferente do que costumava ser, e parece provável que ela não se lembre de nada de ter sido uma criatura peluda e rastejante. Emergindo do casulo, ela é leve e cheia de novas energias enquanto ascende ao céu.

Para os humanos, sentimentos de leveza, flutuação e liberdade são as marcas da morte. Vez após vez, as pessoas relatam estas sensações durante regressões a mortes anteriores, e os relatos são tão semelhantes que somos levados a assumir que estão todos a recordar com precisão o que acontece.

Em termos de mudanças de energia, a vibração física abranda gradualmente e transfere-se para a vibração etérica (a energia que rodeia e preenche o corpo físico). Há um despojamento da personalidade, aquela máscara individual que cada um de nós usa para os outros verem. O sentimento de leveza aumenta à medida que o corpo físico é abandonado. Ocorre gradualmente uma mudança de foco, de modo que a pessoa que está a morrer pode ver a vida de dentro e de fora dos olhos físicos. Eventualmente ocorre a separação total, tendo toda a consciência sido transferida para o eu energético não físico, que é então capaz de olhar de cima para a forma física desocupada.

Certas afirmações podem ser feitas sobre a transição da morte porque foram relatadas repetidamente por pessoas em regressões hipnóticas.

1. Onde havia deformidade antes, ou mutilação durante a morte, há integridade depois. Um braço em falta, por exemplo, é visto e sentido como se nunca tivesse faltado.

2. Apesar das emoções e sentimentos momentos antes da morte, uma tranquilidade uniforme e um profundo contentamento preenchem a consciência após a transição.

3. Uma perceção incrivelmente precisa e detalhada faz parte do estado pós-morte.

4. Uma morte trágica e súbita significa um regresso mais rápido ao plano terrestre, por vezes apenas horas ou dias depois.

5. As vidas mais longas parecem produzir as ausências mais longas do plano terrestre (isto é, o tempo mais longo entre encarnações).

Algumas pessoas relatam ser recebidas por entes queridos. Para alguns, guias e professores estão presentes e, para outros, uma luz branca ou azul-branca da figura do Cristo está presente e a dirigir o caminho. Invariavelmente, há um desejo de libertar tudo da vida que acaba de ser concluída.

O suicídio é seguido por um estado de confusão temporária e arrependimento intenso, seguido por uma compreensão e consciência do crime cometido contra si próprio através da identificação excessiva com a realidade física. A tendência é reencarnar rapidamente a fim de enfrentar mais uma vez aquilo que parecia demasiado avassalador.

As seguintes transcrições de fitas palavra por palavra revelam a consistência da experiência da morte, apesar das variadas origens e afiliações religiosas das pessoas que falam. Note as palavras e frases repetidas ao longo dos exemplos.

******

O sujeito era um homem católico romano, de cinquenta e dois anos:

Onde está? Estou na cama. Consigo respirar apenas um pouco. Os meus pulmões estão cheios de fluido. A febre é alta.

Sabe que está a morrer? Sim. Consigo sentir-me a deixar a vida. É demasiado esforço aguentar... e demasiado doloroso.

Continue e conte-me o que acontece. Morri.

Como se sentiu? Apenas parei de respirar e deixei o meu corpo. Senti-me subitamente muito leve, muito leve e livre, sem mais dor.

Conseguia respirar agora... não respirar realmente, claro, mas a sensação era a de que conseguia respirar. Quase me tinha esquecido de como era respirar com facilidade. Todo o quarto parecia leve... uma luz suave e brilhante, mas não sei de onde vinha.

Para onde foi? Fiquei por cima do meu corpo a observar. A senhoria voltou ao quarto com uma taça de sopa para mim. Ela não sabia que eu tinha morrido, que eu estava tão perto de morrer quando ela me deixou para ir buscar a sopa.

O que é que ela fez? Ela arquejou quando se aproximou da cama. Disse o meu nome e depois gritou "Sacre bleu", deixando cair a bandeja com a sopa. Depois saiu a correr do quarto, aos gritos. Senti pena dela, por lhe estar a causar tanto transtorno, mas também sorri para mim mesmo, porque era tão engraçado ela pensar que eu estava morto.

O que aconteceu depois? Ela trouxe o médico pouco tempo depois, mas ficou do lado de fora do quarto, a esfregar as mãos no avental enquanto o médico examinava o meu corpo. Ele depois

puxou os lençóis sobre o meu rosto e disse à Sra. Jamiel para tratar do meu enterro. Ela chorou enquanto se afastava do quarto.

Teve consciência do seu enterro? Oh, sim. Fui enterrado numa vala comum com uma lápide de cimento.

Ficou pelo local onde tinha morrido? Não, tinha outros lugares para onde ir. Já não estava interessado naquele lugar.

******

O sujeito seguinte era um homem de trinta e cinco anos, de uma Igreja Fundamentalista, filho de um pastor:

Vá direto até ao momento da sua morte. Quero que me conte como morreu. Um bebé...

Conte-me sobre isso. Doeu...

E o que aconteceu? Morri.

Percebeu que estava a morrer? Não, ao início não.

Como foi quando se apercebeu? Separação.

Como soube que tinha morrido? Porque conseguia ver-me.

Conseguia ver o seu corpo? Sim.

Onde estava, para conseguir ver o seu corpo? No quarto, logo acima.

Estava alguém consigo quando morreu? Sim, o médico estava lá.

Ele disse alguma coisa quando morreu? Sim, disse: "A Hortense partiu".

O bebé sobreviveu? Ficou tudo bem então.

Então morreu a dar à luz? Sim.

O que aconteceu depois de morrer? Fui enterrada.

Conseguiu ver o seu enterro? Soube dele, mas não estava lá mesmo. Não tinha interesse nisso.

No momento da morte e da separação, o que fez? Andei apenas a flutuar um pouco pelo quarto durante algum tempo.

E depois? E depois levaram o resto de mim e eu não sabia bem o que fazer, por isso esperei.

O que estava a esperar? Direção.

E obteve-a? Sim. Algo... Alguém me disse que eu não precisava de ficar mais por ali. Algo veio e esteve comigo, dando-me grande conforto.

O que era esse algo? Ao início pensei que fosse um anjo, mas depois percebi que não devia chamar-lhe isso.

Como devia ter-lhe chamado? Uma porção de mim... a forma espiritual.

Então a morte do corpo físico não foi muito difícil para si? Não. Simplesmente escorreguei para fora. Não doeu. Naquele momento nem sequer estava preocupada com o bebé.

******

Mulher, vinte e nove anos, Batista (do norte) sem crença na reencarnação e aceitação dos conceitos de céu e inferno:

Que idade tinha quando morreu? Quarenta e quatro.

E o que causou a sua morte? Disseram que era gripe. Disseram que morreu tanta gente disso. Estava por todo o mundo.

Em que ano morreu? Mil novecentos e dezoito. Penso que foi em outubro, 20 de outubro.

Estava alguém consigo quando morreu? Não.

Como foi depois de morrer? Conseguia ver o meu corpo.

Como conseguia ver-se? Tinha um vestido azul... azul, sedoso... um vestido que alguém me tinha comprado para ser enterrada.

Sabia que ia morrer? Sim. Estava tão doente. Sabia que não podia melhorar. Depois de eu morrer, as pessoas vinham e falavam sobre o porquê de toda a gente estar a morrer. Morreram muitas, muitas pessoas.

Pode falar-me do seu funeral? Tinham-nos a todos em filas, e eu estava numa parte delas. A primeira pedra à direita. Oh, havia muitos outros todos alinhados.

Onde a enterraram, Mary? Num campo grande, perto de uma colina, mesmo à saída da aldeia. Puseram uma pequena pedra de cimento sem nome nem nada escrito. Todos os outros também tinham lápides. Morreu tanta gente que tiveram de cavar um lugar especial para nós. Não havia espaço no cemitério.

Conseguiu ver a aldeia depois de morrer? Voltei para ver.

O que queria ver? Queria apenas olhar, ver como era o aspeto, mas não fiquei.

******

Uma mulher, quarenta e quatro anos, educação religiosa mista — de católica a episcopal e a metafísica:

Avance para a altura da sua morte. O barco virou-se. Uma onda enorme atingiu-o e ele virou-se. Estou a andar à roda e à roda. Não sei nadar.

O que acontece no momento da sua morte? Estou por cima das árvores.

Então deixou o seu corpo físico? Sim.

Houve alguma dor? Não. Eu estava ali no meu corpo e depois não estava. Não me importei nada de partir. Soube bem.

******

Uma mulher, quarenta e seis anos, agnóstica:

Conte-me o que aconteceu na altura da sua morte. Havia luz. Eu também era luz. Alguém estava sentado ao meu lado — a minha avó Mary — junto à cama, em forma espiritual. Eu estava tão cansada. Sabia que estava a morrer. Era velha e estava cansada.

Como é morrer? É como se um peso fosse levantado. Sentimo-nos muito mais leves. É uma leveza e um brilho intensos. Já não há medo.

Tinha consciência do que estava a acontecer à sua volta? Sim. Conseguia olhar de cima para o meu corpo físico. É tão feio, já não preciso dele. Estou feliz por ir.

******

Uma mulher, cinquenta anos, educação religiosa mista, cética em relação à vida após a morte, medo da morte bastante real:

Vamos para a altura da sua morte. Sei que estou a morrer, e estou pronta. Tenho sessenta e seis anos. Isso é bastante idoso para a minha família. Tenho cabelo branco. Estou pronta.

Tem medo? Não, não tenho medo. Tive uma boa vida.

Qual é a causa da sua morte? Velhice. O corpo está gasto... partes a ceder. O Herman ainda está vivo e está triste por me ver partir. Ele está aqui a chorar e os meus filhos não estão.

Fale-me do momento da morte. Deixo-me ir e flutuo para cima. Consigo ver o meu corpo. Estou acima dele, a olhar para baixo. Era muito cedo de manhã. O Herman soube que eu tinha morrido.

O que aconteceu depois? Fiquei por ali durante algum tempo apenas a olhar, e depois flutuei para cima e havia alguém para me

receber — como o meu anjo da guarda — espíritos do outro lado para me mostrarem o caminho. Falavam sem palavras, deram-me muito conforto. Fiquei feliz por ir para o outro lado. É tão pacífico e belo. Muita luz, azuis claros. É quase como outro mundo, semelhante em tantos aspetos à terra e, no entanto, tão diferente.

Eu era um espírito com um tipo diferente de forma corporal... uma forma, uma forma de energia que cada um de nós tinha... por isso tínhamos as nossas próprias identidades... não difusas... vindas de uma fonte com a sua própria identidade. Poderia ter visto a terra se quisesse, mas escolhi deixá-la ir. Escolhi não continuar a acompanhar o meu marido ou os meus filhos.

******

Uma mulher, quarenta e dois anos, educação religiosa liberal:

Vá até à altura da sua morte. Onde está quando morre? Perto do Rio Arno. Estava a caminhar perto do rio e fui atacado por ladrões.

Que idade tinha? Quarenta e seis.

Como foi para si quando foi atacado? Não acreditei.

Ficou por ali algum tempo ou morreu imediatamente? Morri. Esfaquearam-me nas costas.

Como foi a experiência da morte para si? Fiquei surpreendido. Pensei que ainda estava vivo.

Houve alguma dor? Não propriamente. Apenas por um instante.

Conseguiu ver o seu corpo depois de morrer? Estava caído num monte, de bruços.

Como conseguia ver o seu corpo se estava morto? Estava a olhar de cima para ele. Estava cerca de doze pés acima dele.

Era um espírito? Era eu, a olhar para ele.

E depois o que aconteceu? Depois voltei para minha casa, para onde estava a minha mulher.

Ela tinha consciência de que você estava morto? Não. Conseguia vê-la a trabalhar na cozinha.

Ela conseguia vê-lo? Não.

Tentou dar-se a conhecer? Não achei que conseguisse. Penso que não tentei.

Como se sentiu, sabendo que o seu corpo morto estava lá fora junto ao rio e a sua mulher não sabia? Queria protegê-la.

Ficou com ela a partir daí como um espírito? Fiquei com ela até... até ela ficar bem outra vez.

Depois de ela ter recuperado da sua morte? Sim.

E depois para onde foi? Fui para outro lugar.

Como era? Era verde e soalheiro. Pareço estar apenas à beira do lugar, não dentro dele.

Tinha um sentimento de contentamento, ou sente-se triste por ter tido de passar para o outro lado? Sinto ambos. A beleza do lugar e a tristeza pela minha mulher.

******

Um jovem, dezoito anos, educação cristã liberal:

Descreva a sua morte. Estava a conduzir no meu carro novo, ia um bocado depressa, a tentar habituar-me a ele. De repente, este carro sai de um cruzamento mesmo à minha frente. Carrego nos travões e derrapo...

O que aconteceu depois? Bati na lateral do carro... o meu peito dói... o volante está empurrado contra ele. O pescoço está partido, dói... o meu estômago dói imenso.

Avance para o momento da sua morte. Fui libertado, a dor parou, desapareceu... alívio.

Onde estava quando morreu? Na ambulância. Sim. Foi... eu estava como que de pé dentro da ambulância, a olhar para baixo.

Alguém estava a dizer alguma coisa? Não propriamente. O paramédico parecia... incomodado.

Durante quanto tempo observou o seu corpo? Não muito tempo. Não parecia haver razão para isso.

Para onde foi quando deixou o seu corpo? Estava escuro, silencioso... a descansar.

O que aconteceu depois de terminar de descansar? Comecei a pensar na minha morte e no que eu seria como ator.

Então levou consigo o desejo de ser ator? Sim. Acho que queria ser... fazer... mais do que o que tinha feito.

Foi por isso que voltou à forma humana tão depressa? Sim. É o que eu queria mesmo fazer.

******

Uma mulher, trinta e quatro anos, várias afiliações religiosas, mais recentemente Unity:

Vamos avançar no tempo. Não quero avançar no tempo.

Por que razão? Fico muito sozinha.

O que faz em relação à sua solidão? Tento ver os meus amigos, mas eles não têm tempo.

Vá até ao momento da sua morte. Como morreu? Matei-me.

Como o fez? Saltei de um prédio.

Tinha planeado isso há muito tempo? Não. Não planeei.

O que a levou a fazê-lo? Desespero.

Como foi depois de morrer? Ainda estive perdida durante algum tempo. Foi como atravessar um redemoinho, à procura de luz. Tenho muito arrependimento por ter tirado a minha vida.

O que pôs fim à sua confusão? Vi os meus pais.

Eles tinham morrido antes de si? Sim.

Como é que isso resolveu a sua confusão? Tive um sentimento de compreensão... uma perceção do que aconteceu, do que eu tinha feito estupidamente. Passei a compreender-me em espírito para a jornada. Um plano tinha falhado.

Por "plano" quer dizer aquela vida? Sim.

[E depois, a partir de uma perspetiva de grande altitude e sabedoria, as respostas continuaram.]

O estado pós-morte é o mesmo para todos os que tiram a própria vida? Sim, de certa forma é. Não é suposto eles fazerem-no. Não sabem o que estão a fazer.

Uma pessoa nunca deveria tirar a sua própria vida? Não se pode dizer "nunca". Há circunstâncias, como doenças graves... mas o suicídio é feito com um sentimento de turbulência, ressentimento e incerteza, por isso, para a maioria das pessoas, não resolve nada.

Há sofrimento na vida seguinte como resultado desta ação? Depende da alma individual. Não há uma regra geral.

É diferente para cada pessoa, então? Cada um de nós tem uma decisão a tomar. Assim que percebem onde estão, a decisão será provavelmente a encarnação novamente sob circunstâncias

melhor desenhadas para aprender a lição não aprendida na vida que terminou prematuramente. Não resolve nada, nada.

******

Uma mulher, vinte e quatro anos, protestante:

Estou deitada em palha, a sufocar com o fumo. As chamas estão à minha volta... não consigo respirar, não me consigo mexer. Estou a ir depressa. Agora, de repente, estou leve. Estou a flutuar, leve, a expandir-me... tenho um corpo novo, livrei-me do antigo. Sou livre, a subir em direção à luz. Está ali mesmo por cima de mim e estou a subir para dentro dela e ela conforta-me... uma paz, beleza e calor tais. É tão amorosa que não tenho medo.

******

Um homem, vinte e um anos, fundamentalista:

Fale-me do momento exato da morte. Um sentimento de... não ter bem a certeza... de algum modo nunca partindo e... levantar-me e abrir a porta e ver as outras pessoas... tenho muito medo.

Vamos para um momento ou dois após a sua morte. [Suspiro] Oh, que alívio! Vejo um armário encostado à parede.

Como pode ver alguma coisa se morreu? Eu... eu... não acredito que tenha morrido... não estou com... não estou com o corpo ali deitado na cama.

Consegue ver o seu corpo? Sim. Isto já me aconteceu antes, como um sonho... estar livre do corpo.

O seu corpo está vivo ou morto? Não me importava. Sou livre. Sinto como se tivesse as minhas asas e, no entanto, sinto como se a minha mente e o meu pensamento estivessem em todos os meus membros ao mesmo tempo. Sinto que consigo ver com os meus pés. Sinto que consigo ver tudo ao mesmo tempo. Todo o

meu ser sente-se como a minha cabeça se sentia antes. Antes eu pensava com a minha mente. Agora cada parte de mim pensa.

Como foi a transição para este estado para si? Um sentimento muito, muito leve... como uma mudança do vento. Como se o vento mudasse de direção e eu fosse com ele em vez de lutar contra ele.

Houve vozes? Alguém chamava o seu nome? Não. Senti-me muito sozinho, mas isto foi apenas temporário. Foi escolha minha estar sozinho. Quero que apenas uma pessoa me veja, daqui a pouco. Ann. Sinto-a à minha espera no canto do topo da sala, algures através do teto, talvez logo acima da casa. Sim, fora da casa, sei que ela está ali à minha espera.

******

Um homem, vinte e quatro anos, católico romano:

Continuo a ir ao fundo, não consigo manter-me à tona. Deus, como dói. Venho de uma terra de oliveiras, um país seco. Estou a morrer e penso na minha casa e na minha mulher. A minha mulher tem cabelo escuro e pele de azeitona. Continuo a engolir água... estou a olhar para baixo e vejo o meu corpo a flutuar, de bruços. Morri. Estou a afastar-me do local do meu corpo, a mover-me para o continente, para minha casa. Sei que ela vai chorar. Sinto-me tão pacífico. Desço e toco-lhe na face, mas ela não consegue senti-lo. Há tanta paz, mas não quero deixá-la porque sei que ela vai precisar de mim.

Tenta fazer algum contacto com a sua mulher além de lhe tocar na face? Tento falar com ela, mas ela não consegue ouvir-me.

******

Uma mulher, setenta anos, episcopal/presbiteriana:

A minha garganta está apertada, estou a sufocar.

Agora morreu. Vejo os meus ossos velhos ali na minha cama velha.

Como pode ver o seu corpo se morreu? Saí dele e agora estou leve, leve e a flutuar.

É melhor do que quando tinha um corpo? Oh, sim. Peso leve, como uma rapariga jovem.

E consegue ver o seu corpo lá em baixo? Sim. Velho e preto, todo ressequido. Nada mais do que uma mulher velha com a boca aberta.

O que fará agora que passou para o outro lado? Quero encontrar a minha filha. Quero dizer-lhe que a amo. Precisava de ter amado mais naquela vida. Não amei o suficiente. Quero encontrá-la e dizer-lho agora.

******

Uma mulher, trinta anos, judia:

Morri quando tinha vinte e um anos.

Qual foi a causa? A peste... foi a peste. Toda a gente está a ficar doente. Está a varrer quase a cidade inteira.

E apanhou-a também? Estava a arder em febre. A minha mãe e os meus dois irmãos mais novos também a apanharam. Fui a primeira a partir.

Alguém morreu depois de si na sua família? Oh, sim, muitos deles seguiram-se. Apenas uma restou. A minha irmã.

Sabia que ia morrer? Sim, lembro-me de pensar que só os bons morrem jovens, e eu era jovem.

Como foi para si? Tinha dificuldade em respirar. Estava a arder. O meu corpo parecia que se estava a dividir... tal como se

um machado estivesse a descer e a dividir-me. O meu corpo ficou e eu disparei para as nuvens. Já não estava interessada no meu corpo.

******

Um homem, cinquenta anos, agnóstico:

Ainda está vivo aos vinte e dois? Não. Eu morro, todas as pessoas morrem.

Como aconteceu? Chão tremer, fazer buraco no chão.

Conte-me sobre isso. Acontecer muito depressa. Todos corremos, nenhum lugar para ir, todo chão tremer muito forte. Chão quebrar, levar algumas das minhas pessoas. Água levar algumas pessoas. Morro com pai. Vamos para dentro do chão com algo muito quente a cobrir os nossos corpos... não saber o que é, mas parecer quente como fogo.

Vá para o momento após ter morrido. Não saber, apenas paz nova. O meu pai e o meu povo, vamos por caminhos diferentes. Falo com o meu pai várias vezes.

Como um espírito? Sim, ele ajudou-me a compreender esta nova vida.

O que é que ele lhe disse? Ele diz que esta vida é mais calma do que a última. Não temos de nos preocupar com comida... bebidas... frio ou calor. Sempre calmo, sempre pacífico.

Como se sentiu? Sentir muito confortável nesta nova vida.

******

Homem, quarenta e dois anos, ateu:

O que acontece agora que morreu? Começo a flutuar... separação e flutuação. Estou a flutuar por todo o lado. Sinto-me tão contente.

Para onde vai? Para fora, para a luz, onde é quente. Sou um espírito agora. Estou a permitir-me apenas ser. Sinto-me realmente livre e amado por algo muito maior do que eu... algo de que faço parte.

******

Homem, vinte e sete anos, educação religiosa incerta:

Vá direto para a altura da sua morte. Como aconteceu? Acidente de carro. Consigo vê-lo. Estava gelado e eu rodei como um pião. Bati num poste e tive morte instantânea.

Teve consciência, nesse momento, de que tinha morrido? Não, tudo o que soube foi que perdi o controlo do carro.

Como soube que tinha morrido? O meu corpo não se conseguia mexer. Eu estava fora dele e eu... a minha mente estava viva e aproximei-me do meu corpo físico e conseguia ver o poste partido, o metal retorcido, o meu corpo a sangrar. Mas está tudo bem. É paz agora.

Sentiu paz? Sim. Contentamento pela primeira vez.

Alguma vez pensou que a morte seria assim? Não. Quando estava vivo tinha medo de morrer. Já não tenho medo. Não tenho medo.

******

Aqui estão alguns comentários de pessoas que frequentaram *workshops* e participaram em regressões:

1. Eu estava morto, mas sentia-me ainda mais vivo do que quando tinha um corpo físico. Foi certamente deixar o físico e entrar num tipo de vibração mais leve. Voltei e vi o meu corpo na mina de carvão onde morri.

2. Foi como se estivesse a entrar num universo diferente. Tudo era mais suave e, no entanto, mais intenso ao mesmo tempo.

3. Foi tão belo e pacífico. Já não tenho qualquer medo da morte agora.

4. Foi como se estivesse a dar à luz a mim mesmo, através da cabeça. Escorreguei para fora sem qualquer esforço... um parto fácil. Flutuei acima, como se a gravidade não me afetasse de todo, e o tempo parecia também não ter significado.

5. Pensei na minha filha e em como teria saudades dela. Senti pena e tristeza e, de repente, quando a luz azul-branca me preencheu, toda a tristeza derreteu e senti-me amado. Já não queria agarrar-me às pessoas daquela vida.

6. Enquanto levavam o meu corpo para a igreja, eu continuava a descer até ele, tentando voltar para dentro para ver como seria a sensação, mas não conseguia entrar, por isso desisti e fiquei apenas a ver toda a gente a cumprir os rituais.

7. Queria dizer a todos para não ficarem tristes porque eu estava vivo, mas não conseguia dizer-lhes isso. Eles só acreditavam no que viam.

8. Toda a minha dor desapareceu e senti-me íntegro novamente. O meu eu morto não tinha um braço, mas o meu novo eu tinha. Estava íntegro e a sentir-me realmente recomposto.

Em milhares de regressões de vidas passadas a mortes anteriores, apenas uma não se ajustou ao padrão de todas as outras — apenas uma foi diferente.

Vamos ao momento da morte. Estou deitada num quarto, a não me sentir muito bem. Sinto-me cada vez mais fraca, e tudo para.

Como é o momento exato em que morre? Tudo simplesmente para.

Tem alguma consciência de que morreu? Tudo simplesmente para. Nenhuma consciência, de todo.

Não tem consciência de deixar o seu corpo? Nenhuma, de todo.

Por que razão foi esta tão diferente? Como experiência, pedi a uma pessoa inteligente e ponderada que nada sabia do meu trabalho para fingir experienciar uma regressão a uma vida passada — para a simular. Trabalhando apenas a partir da imaginação, esta mulher fabricou uma história dramática cujo final foi que "tudo simplesmente para".

Obviamente, não chega sequer perto da experiência real da morte, conforme atestado por milhares de pessoas que recordaram como a morte realmente era.

O Mundo Intermédio

Doravante, num mundo melhor do que este, Desejarei mais amor e conhecimento de vós. — William Shakespeare, *Como Gostais*

Entre o nascimento e a morte há vida, e entre a morte e o nascimento há também vida. Embora as dimensões desta outra vida sejam diferentes, ela é em tudo tão real como aquela que percebemos através dos nossos sentidos e das nossas mentes conscientes. Em regressões, as pessoas descrevem frequentemente

a morte como uma mudança na consciência, e a vida após a morte como um focar desta nova consciência.

Poucas pessoas se referem à experiência da morte como sendo, em qualquer sentido, um fim; pelo contrário, os seus sentimentos são de expansão — tornar-se mais em vez de menos.

As descrições destas experiências são consistentes, caso após caso, sendo a única diferença o grau de eloquência com que as pessoas tentam traduzi-las em termos compreensíveis. As palavras revelam-se frequentemente inadequadas, uma vez que foram criadas para descrever o mundo tridimensional do qual fazemos parte.

Ainda assim, para a maioria das pessoas, o estado pós-morte é gratificante. Há a sensação de preencher o universo, abraçar toda a criação, tocar a essência de tudo o que é visto e não visto, tornar-se todo o conhecimento e perceber a verdade para além das limitações culturais.

Tão enraizados estamos nos conceitos de tempo e espaço que temos dificuldade em compreender as dimensões de uma existência de não-tempo e não-lugar. Automaticamente, pensamos no plano da Alma como um lugar separado e distinto, bastante afastado do reino terreno, com uma estrutura temporal linear muito semelhante à nossa. Requer um esforço considerável conceptualizar o tempo fluido e o espaço elástico.

É uma tarefa suprema para a mente racional imaginar o plano da Alma como uma vibração diferente do plano físico que conhecemos (como dois tons diferentes num diapasão), mas mesmo as pessoas cientificamente mais dogmáticas falaram do mundo intermédio nesses termos.

No mundo intermédio, livres das restrições de tempo e espaço, podemos estar em qualquer lugar instantaneamente,

apenas por pensarmos nisso. Desejar, ansiar, precisar, é possuir. A perceção, não filtrada pelos sentidos e pelo cérebro, torna-se realidade sem o habitual atraso temporal sentido no plano terrestre. Neste plano, esperamos frequentemente muito tempo por aquilo que queremos e, por vezes, não o reconhecemos quando se materializa; a nossa perceção fica aquém da manifestação daquilo que desejamos.

Tal não acontece no plano da Alma, onde o processo criativo opera fora das restrições que tomamos como garantidas. Estas restrições incluem não só o tempo e o espaço, mas também as restrições de julgamento dos sistemas morais.

Pode dizer-se que, no plano da Alma, nos tornamos o próprio pensamento. Os pensamentos são sentidos em todo o ser, em vez de apenas na cabeça, como vimos em algumas das regressões do capítulo anterior. Em estados alterados de consciência durante a vida terrena, por vezes sentimos que estamos a pensar com o corpo todo, mas a consciência desperta dissipa essa sensação. Noutras dimensões da vida, contudo, o pensamento que surge através de todo o eu é o único tipo possível.

Mais ainda, não existe distinção entre existência e experiência, ou entre experiência e pensamento. A transcrição seguinte é apenas uma de muitas que abordam este ponto.

Para onde foi quando deixou o corpo? Através de uma porta, para um lugar que era luminoso e cheio de flores.

Havia lá alguém que conhecesse? Não ao início, logo no primeiro momento, mas depois havia. Eles chamam-se a si próprios guias e eram todos de cores suaves. Falavam sem mexer as bocas. Pareciam apenas pensar as ideias e eu sabia o que queriam dizer. Eu compreendia com o meu corpo todo.

Foi a algum lugar? Segui um caminho.

Onde é que ele levava? Era um caminho branco, um branco brilhante, como quase tudo o resto, e levou-me para outro nível de compreensão. Parecia saber mais quando seguia aquele caminho.

Para a maioria das pessoas, logo após a passagem, existe um sentimento contínuo de forma tangível, uma consciência de braços, pernas, mãos e pés que parecem ser sólidos e transparentes ao mesmo tempo. Se estas características físicas ainda são percebidas pelo indivíduo, são sentidas como estando vivas com o pensamento. O sentimento de forma diminui com a aceitação do novo foco.

A consciência parece então progredir para um estado mais refinado, e percebemo-nos como poços de intensa energia luminosa. Esta é uma progressão natural para todos os seres, embora alguns possam precisar de mais tempo no plano da Alma para que esta fase ocorra. É frequentemente descrita como uma luz intensa com uma qualidade pulsante, ou como um surto de entrada e saída da existência. A transcrição seguinte apresenta esta lembrança repetida com frequência.

Parecia estar a recolher energia do universo. Estava a perder a forma ao fim de algum tempo e... mas sentia que tinha uma forma... era real, muito real para mim e para os outros... mas os meus braços e pernas pareciam recolher-se e, à medida que o faziam, eu tornava-me maior, mais largo, desaparecendo e aparecendo como um pulso de sangue, uma espécie de surto como sangue em todo o lado ao mesmo tempo... mas uma luz branca muito brilhante.

Estou a ligar-me a algo maior, mais forte, mais vasto do que eu. Não consigo vê-lo realmente, mas sei que está à minha volta. Sinto-me seguro com isso à minha volta. Pareço precisar desta forma mais forte para sustento, para sobreviver. É uma ligação

direta, como estar ligado a uma linha de alta voltagem sem o solavanco. Sinto-me realmente amado.

Em inúmeras sessões, surgiu uma comparação entre a vida após a morte e o mundo dos sonhos, e existem algumas semelhanças marcantes. Nos sonhos, somos capazes de estar em qualquer lugar num instante; passado, presente e futuro não têm um significado real e todo o tempo é simplesmente agora. No sonho, tal como na vida após a morte, somos capazes de comunicar com aqueles que estão vivos e com aqueles que já passaram para o outro lado. Todo o processo é uma comunicação perpétua que leva ao crescimento, à compreensão e a uma perceção apurada da vida em todos os níveis.

Tal como as experiências entre vidas, esquecemos os sonhos facilmente. Embora muito possa ter sido alcançado através da experiência, se não acordarmos durante, ou logo após o sonho, teremos esquecido o cenário. Em vigília, tendemos a pensar nos sonhos como fantasias impostas a partir de fora de nós próprios, no entanto, sabemos que somos os criadores do nosso mundo onírico, tal como somos os criadores do nosso mundo desperto.

A analogia dos sonhos e do mundo intermédio é levada mais longe por alguns indivíduos, que salientam que milhares de noites a sonhar, alternando com a consciência desperta, preenchem essa vida terrena, tal como o tempo entre vidas e as próprias vidas alternam para compor a experiência total da Alma.

No sono, a consciência deixa as limitações físicas do pensamento racional e explora livremente o que quer que promova o crescimento. Não há preocupação com o corpo físico que dorme — para o eu que sonha, o corpo físico não existe. Deixou de ser; o foco mudou para outro lugar. No plano terrestre, não somos capazes de manter dois focos ao mesmo tempo, embora possa haver alguma alternância para satisfazer

necessidades de segurança, curiosidade e visão expandida. Nada do que está fora de foco importa realmente, e o mesmo se pode dizer do plano da Alma do ponto de vista do plano terrestre.

As diferenças de linguagem entre a mente desperta e a mente adormecida são também análogas às que existem entre cada consciência e a do mundo intermédio. As expressões dos sonhos e as comunicações dentro deles desafiam-nos frequentemente a interpretar com precisão o que experienciámos. Inúmeras interpretações podem emergir de um sonho devido à barreira linguística que existe entre níveis de consciência.

Tal como os sonhos têm a sua própria linguagem, o mesmo acontece com o estado da vida após a morte. Geralmente é não-verbal, embora a necessidade de verbalização ocorra por vezes. A comunicação com aqueles que ficaram é, na maioria das vezes, expressa como uma transferência de energia emocional que o recetor obtém como um palpite vago, uma perceção intuitiva ou um símbolo traduzido em palavras.

Existe sempre a possibilidade de má interpretação. Compreender alguém que fala a mesma língua é, por vezes, difícil, e tentar interpretar um conjunto diferente de símbolos transmitidos por uma forma diferente de energia aumenta certamente a possibilidade de erro.

Tal como os nossos sentimentos à hora de deitar preparam por vezes o palco para os sonhos, o mundo intermédio é colorido, ao início, com as emoções sentidas momentos antes da morte. Gradualmente, estas emoções desaparecem e são substituídas por fortes sentimentos de amor incondicional. Em última análise, todos operamos na frequência do amor a um nível não-emocional, mas para muitos a transição do possessividade e do ressentimento não é fácil.

Mover-se para o amor incondicional significa tornar-se mais completamente unificado com a Mente Divina, com o universo, e a necessidade de regressar ao plano terrestre termina quando a Alma alcança esta unificação completa. A transcrição seguinte reflete algumas transições ao longo deste caminho.

Quando decidi não ficar mais com o meu corpo, foi como se ficasse preenchida com luz. Comecei a brilhar e a afastar-me e a minha irmã estava à minha espera. Ela disse-me para não ter medo e eu disse que não tinha medo nenhum, apenas paz e liberdade daquela dor horrível. Fiquei um pouco surpreendida com a serenidade dela porque ela era sempre tão agitada. Mas agora estava tão pacífica e calma.

É como se te tornasses como a pessoa com quem estás, automaticamente. E depois percebi que estava a ver e a ouvir com o meu corpo todo e que estava a expandir-me também. Parecia que estava a ser insuflada com hélio como um balão. Estava leve e a inflar e soube tão bem, não como aquela sensação de inchaço que tinha quando estava doente, mas uma sensação leve e livre. Compreendi sobre o meu marido e soube que as crianças ficariam bem sem mim. Toda aquela tristeza e preocupação por deixá-los foi simplesmente varrida de mim e eu soube que ficaria tudo bem. Tinha de continuar e tornar-me no que quer que as energias à minha volta quisessem que eu fosse.

O que quer dizer com as energias à sua volta? Havia pessoas além da sua irmã?

Algumas energias eram vagamente como pessoas... como pessoas que tinham perdido a sua forma ou vulto, mas que ainda lá estavam de alguma maneira... como quando sabes que alguém está a olhar para ti. Mas soube bem porque era amoroso. A minha irmã ainda era como eu a recordava, antes do acidente, mas estas outras pessoas... não sei quem eram realmente... eram mais como

energias que me apoiavam e encorajavam. Estava em contacto com todas elas e nunca tive de me esforçar.

Pergunta-se frequentemente se temos uma consciência contínua do plano terrestre após o que chamamos morte. Parece depender de desejarmos manter qualquer tipo de contacto. Muitas Almas passam, aparentemente, um tempo considerável com os entes queridos — guiando, guardando, instando e aconselhando através de canais intuitivos. Alguns decidem tornar-se professores e desempenham lealmente este papel para uma pessoa ou grupo em particular. Uma pessoa recordou isto:

Fui para um vale... não esperava estar num lugar tão bonito, parece que fui levada para lá... e o guia disse: "Este é o vale onde os espíritos vivem perto da terra. Podes regozijar-te. Podes seguir-me ou ficar no vale". Foi isto que escolhi fazer, já que era tão bonito.

Uma pessoa, nascida mais recentemente em 1945, descreveu os acontecimentos da terra de 1890 a 1945 — um tempo em que estava no mundo intermédio — como se tivessem acontecido em poucos momentos. A sua visão era semelhante à de um satélite a passar sobre a terra a uma altitude de oitenta a cento e sessenta quilómetros.

Os comentários sobre os últimos anos do período são fascinantes porque incorporam detalhes sensoriais bem como a consciência intuitiva de vários eventos históricos importantes, incluindo a seca dos anos 30 e o Holocausto da Segunda Guerra Mundial.

Grandes nuvens de poeira estão a erguer-se e a varrer a terra abaixo de mim como um grande nevão. Há raiva a varrer a terra também, mas sobre uma superfície muito maior. É mais negra e mais perigosa. Está a tornar-se cada vez mais intensa. Oh, meu Deus, há fogo agora e o ruído das explosões, duas delas, e

grandes nuvens a subir em minha direção. A raiva está toda resolvida agora por um tempo, e sei que é tempo de eu nascer de novo.

Outra pessoa detalhou o processo de planeamento para reentrar no plano terrestre.

Como é para si agora? Não sei se as palavras poderiam explicar. Era como se não me tivessem sido impostas restrições. Estava noutro tipo de lugar... e no entanto não propriamente... noutro tempo... luzes brilhantes, luzes brancas...

Voltou para ver o seu irmão? Não.

Então libertou-se completamente da realidade física? Sim.

Viu mais alguém que tivesse passado para o outro lado nessa altura? Não.

Estava lá sozinha? Sim.

Como era a vida no plano espiritual? Era agradável. Sem fome, sem dor, sem necessidade de nada. Conseguia ver o que se passava na terra. Era como se estivesse longe da terra, noutro lugar qualquer, a voar bem alto. Na luz branca... tornando-me nela.

O que conseguia ver a acontecer na terra? Pessoas a estarem umas com as outras, crianças a brincar, pessoas a trabalhar.

Sentiu alguma necessidade de regressar ao plano terrestre? Sim. Não tinha feito nada. Precisava de fazer algo significativo.

Como pôde saber que era tempo de renascer? Foi como se alguém dissesse que era o meu tempo de voltar, mas que eu tinha uma escolha. Podia escolher o momento... o dia e o ano.

Como encontrou o corpo certo? Havia duas pessoas casadas, duas pessoas bonitas que se amavam, e pensei para comigo que tipo de filho eles poderiam ter. Ela estava grávida, e eu entrei.

Em que ponto do desenvolvimento dessa criança é que entrou? Antes mesmo de ela saber que estava grávida.

Então foi logo no início, logo após a conceção? Sim.

Tinha considerado outros pais possíveis? Sim. Tinha várias escolhas em mente. Dependia de mim.

O que a fez rejeitar os outros? Havia algo de especial nestas duas pessoas. Os outros teriam sido bons pais, mas estas duas pessoas eram muito especiais.

Havia outras possibilidades dentro da mesma cultura? Não, eram todos diferentes de alguma forma.

******

Outra pessoa fala sobre a escolha dos pais:

Quanto tempo esteve no plano espiritual?

Uns dois séculos, mas pareceu apenas alguns minutos... não, nem sequer pareceu isso. É difícil relacionar isto com o tempo, de todo.

Quando renasceu?

Em 1610, na Dinamarca.

Sabia que ia nascer na Dinamarca?

Oh, sim, estava bem consciente disso. Fazia parte das escolhas que tive de fazer, uma avaliação de todas as condições. Era lá que os meus pais estavam na altura. Gostei da sensação que tive, mas sabia que estava a assumir um grande desafio porque eles eram como outros pais que eu já tivera muitas vezes antes. Já conhecera o meu pai anteriormente.

Algumas das condições que tornam as encarnações aceitáveis incluem a necessidade de estar com aqueles com quem estivemos noutras vidas; é importante percebermos que não há interrupção

nos relacionamentos quando há desejo de os continuar, mesmo que a forma de uma ou de ambas as Almas tenha mudado. Muitas pessoas relataram comunicações contínuas com aqueles que ficaram na terra.

Não há solidão no plano da Alma. Algumas pessoas precisam do apoio de outras Almas após a passagem, enquanto outras parecem preferir a solitude. O caso seguinte tipifica a indiferença de alguns em ter outros ao seu redor.

Viu outras Almas?

Ocasionalmente.

Teve algum desejo de estar com elas?

Na verdade, não.

Queria saber sobre as pessoas que ficaram?

Tentei, mas não tive muito sucesso em comunicar com elas. Sabia o que estava a acontecer [com elas], mas isso desvaneceu-se, exceto o interesse no John. Nunca estive fora de alcance com ele.

Conseguia falar com outros que tinham passado para o outro lado?

Sim... aqueles mais interessados em aprender.

Quanto tempo permaneceu no plano da Alma?

Muito tempo... não, na verdade não foi muito tempo. Não foi tempo suficiente, de certa forma.

Por que razão?

Porque podes ter o que quiseres apenas ao desejá-lo.

O que é que queria?

Estar confortável, quente, aprender o que quer que desejasse.

E estava a aprender?

Oh, sim, muito.

Como soube que era tempo de nascer de novo?

Quando achei que tinha ganho o suficiente para contribuir para o homem. Simplesmente pareceu que seria bom estar com pessoas outra vez.

Como se sente quando vai estar em forma humana novamente?

Todas as minhas energias foram reunidas... todas as minhas energias, mas senti algum medo... estava preocupado, não com medo... estava preocupado por precisar de mais conhecimento. Estava preocupado em tentar outra vez.

Quando nasceu?

Mil novecentos e trinta e um.

Então passou 120 anos no plano da Alma?

Sim.

******

A forma de comunicação entre as Almas no mundo intermédio é clarificada no seguinte excerto de uma sessão. Esta mulher, de trinta anos, não tinha conhecimento de assuntos metafísicos quando experienciou esta regressão.

Para onde foi depois de morrer?

Fiquei num plano acima disso...

Acima de quê?

Do corpo.

Quanto tempo permaneceu lá?

É difícil dizer... tempo... o que é o tempo? Um dia ou dois, eu diria, mas é apenas um palpite.

Para onde foi a partir daí?

Para estar com amigos.

Compreendo. Conseguiu comunicar com eles?

Sim.

Como fez isso?

Bem, não tínhamos bocas. Apenas pensávamos uns para os outros.

Conseguia ver os seus amigos?

Por assim dizer.

Conseguia ver as pessoas na terra, vê-las a fazer alguma coisa?

Sim, mas não tinha desejo particular de contactar ninguém.

Mesmo quando passou logo no início?

Bem, tive então, mas isso desvanece-se depois de te habituares a um novo tipo de existência.

Com quem comunicou no plano da Alma?

Alguns familiares, alguns amigos, algumas pessoas de quem me tinha esquecido.

Falou com o seu pai e a sua mãe?

Sim.

Como se sentiu em relação ao seu pai?

Todo o ressentimento tinha desaparecido, se é isso que quer dizer. Aceitei-o e senti amor, porque compreendi pela primeira vez quem ele realmente era.

Quem era ele?

Alguém com quem eu estivera muitas vezes antes. Tínhamos coisas para resolver das quais eu não tinha consciência quando estava em forma corporal.

Através das regressões hipnóticas de muitos sujeitos, tornou-se claro para mim que o plano da Alma é um mar infinito fervilhando de atividade. Nesse plano há também infinitas possibilidades de experiência; as categorias gerais podem incluir aconselhamento, ensino, observação, avaliação, investigação, estudo e aprendizagem.

Quando a confusão e a indecisão iniciais da passagem diminuem, as decisões são tomadas. Em muitos aspetos, o período inicial é como um plano intermédio de existência — uma área de repouso — onde as comunicações entre entes queridos ocorrem facilmente, e visitas àqueles que ainda estão no plano terrestre são feitas durante as horas de sono. Este é um tempo de exame e avaliação total de todo o espetro de experiências. A orientação é dada automaticamente àqueles que estão confusos durante este ajuste a uma nova frequência.

Eventualmente, todos se envolvem com várias questões básicas: decidir sobre outro regresso ao plano terrestre, entrar noutro sistema de probabilidades que não inclui a reencarnação, ou recriar vidas passadas e fazer ajustes nelas. Aqueles com uma forte necessidade de direção organizada escolherão a reencarnação e a estrutura temporal que ela impõe. Aqueles que cresceram para além da necessidade de estrutura imposta podem fazer uma escolha entre possibilidades intuitivas que proporcionam horizontes ilimitados.

Devemos perceber que, mesmo no plano da Alma, muitos níveis de crescimento são possíveis. À medida que ganhamos nova consciência, mais escolhas se tornam disponíveis para nós.

Uma pessoa sábia disse que a principal razão para ir para a faculdade é aprender o quanto existe que não sabemos. O mesmo se aplica ao mundo metafísico, pois cada nova perceção abre-nos para potencialidades ainda maiores. Quão perfeito para a Alma humana, que prospera melhor no crescimento e na criatividade.

Perceções do Eu Superior

A maioria das pessoas vive, seja física, intelectual ou moralmente, num círculo muito restrito do seu ser potencial. Fazem uso de uma porção muito pequena da sua consciência possível e dos recursos da sua alma em geral. — William James, *The Letters of William James*

Apenas ao transcender o eu-ego e todas as suas máscaras de personalidade podemos perceber claramente a realidade. Esta perceção clara é essencial para a experiência da felicidade; é a visão distorcida da consciência racional e/ou do eu emocional que cria turbulência e dor. O Eu Superior ou Alma é o veículo através do qual somos capazes de obter esta visão objetiva da realidade. A experiência tem mostrado que as curas mais diretas e dramáticas da mente e do corpo resultam de uma comunicação com o Eu Superior (Objetivo). Esta fonte da Alma liberta um poder inimaginável.

A hipnose, quer seja autoinduzida ou dirigida, é o mecanismo habitual pelo qual se faz o contacto com dimensões não físicas do Eu. Num estado alterado de consciência (como o alcançado

através da hipnose, meditação ou oração), a interferência do ego (Eu Subjetivo) é reduzida ou eliminada, de modo que as compreensões contornam os centros de pensamento normais e são sentidas profundamente como sendo a verdade. Um cliente, usando imagens visuais, descreveu o início da comunicação com o seu Eu Superior desta forma:

Senti-me como se estivesse a sair da corrente de pensamentos que estavam sempre a passar por cima de mim, à minha volta, através de mim, e saí para a margem — ganhando alguma distância deste fluxo constante de pensamentos. E podia sentar-me na margem, de certa forma afastado, apenas a ver todos os pensamentos passarem sem me tocarem, e sem interesse em saber do que se tratavam.

\Estava aberto, pronto para ouvir o que vinha até mim de outro lugar (acima de mim, parecia). É uma espécie de funil que começa a despejar coisas dentro de mim e eu fico ali sentado enquanto elas entram. Não sei o que vai ser [dito] a seguir. Na verdade, não me importo, pois sei que me ajudará de alguma forma. Perco parte disso porque estou realmente a abstrair-me e apenas sentado na margem do rio ao sol quente com esta coisa do funil a despejar na minha cabeça e não tenho de fazer nada.

Mais tarde ele acrescentou, a sorrir:

Acho que todo este processo me atrai porque sou preguiçoso por natureza, e com isto não tenho realmente de fazer nada senão deixar acontecer.

Permitir que o Eu Superior assuma o comando é a chave para o sucesso. O deixar ir, combinado com a crença de que funcionará, promove uma comunicação significativa, enquanto o medo e a descrença interferem no processo. Muitas pessoas temem ser passivas porque foram ensinadas que isso as torna vulneráveis e é, portanto, perigoso. Se o cliente no exemplo

tivesse tentado manter a consciência desperta, poderia ter dificultado o fluxo de informação, que nesta sessão particular forneceu perceções interessantes sobre ligações de vidas passadas com a sua namorada.

Na vida quotidiana, quando descobrimos que a mente consciente entra em ponto morto, ganhamos perceções sobre problemas aparentemente insolúveis. A maioria das maiores descobertas e invenções da história resultou de um momento de não-pensamento quando o Eu Superior teve permissão para falar as suas perceções claras. Os gigantes históricos responsáveis por estes avanços foram geralmente incapazes de descrever a consciência que os preencheu de sabedoria num instante, mas todos reconhecem que a sua inspiração estava além do alcance dos seus pensamentos diários.

Definir o Eu Superior é como tentar definir a eletricidade. É uma força de energia — um poço de energia intensa e focada que irradia como um sol, dando nascimento e sustento a todas as suas criações terrenas. É o Eu Foco, a soma e mais do que a soma de todos os eus terrenos, passados, presentes e futuros. Pode ser chamado de Essência da Alma ou a Unidade Objetiva de cada personalidade total. Tal como o cubo de uma roda com raios que se estendem até ao aro, o Eu Superior é o núcleo em torno do qual todas as extensões são criadas.

Num sentido, o Eu Superior é também como o núcleo de um átomo, uma forma básica no universo: há um centro em torno do qual partículas mais pequenas giram, mantidas em posição por uma força de energia dinâmica. As partículas circundantes não podem existir sem o núcleo, tal como uma lua não pode existir sem um planeta, e tal como os planetas não podem existir sem um sol. Bloquear o fluxo de energia do Eu Superior, como bloquear a energia do Sol, reduz as hipóteses de sobrevivência.

A sintonização com esta energia preenche-nos com um suprimento inesgotável de força, direção, esperança e alegria. Sem o reconhecimento dela, desesperamos e declinamos, e embora possamos sobreviver, não vivemos verdadeiramente. Através da meditação, auto-hipnose, oração — até através do sono e de algumas formas de exercício — afirmamos a existência e a importância deste vínculo energético. É uma comunicação subtil que rotulamos como bem-estar e intuição. Reconhecer e utilizar o nosso livre acesso à sabedoria, paciência e amor incondicional liberta-nos, e triunfamos sobre os desafios da vida quotidiana.

Clinicamente falando, uma pessoa a operar regularmente no modo Eu Superior obtém informações específicas que se enquadram nas seguintes categorias gerais:

1. Vidas passadas, vidas futuras
2. Relacionamentos com outros
3. Temas de vida
4. Responsabilidades cármicas
5. Forças e fraquezas de carácter
6. Escolha de pais
7. Habilidades criativas latentes
8. Direções para o futuro
9. Natureza da realidade pessoal e universal
10. Perspetivas históricas
11. Padrões de pensamento destrutivos
12. Doenças e incapacidades
13. Problemas presentes

Ao contrário do eu-ego (que também poderia ser chamado de personalidade de foco), o Eu Superior não experiencia ameaça à sobrevivência, nenhuma compulsão para ganhar nada (atenção, aprovação, amor) dos outros, nenhuma busca obsessiva de gratificação além das leis universais, por isso não há jogos de

poder. As leis universais, poucas e simples como são, formam a base para a existência do Eu Superior e do amor incondicional que preenche esta central de energia e todas as suas manifestações físicas.

Deus, a Fonte Universal, permeia cada Eu Superior com energia elevada e abundante, que o Eu canaliza então para cada um dos seus eus-ego; somos nutridos por estas forças vitais dinâmicas.

As personalidades de foco em vários períodos históricos — os nossos eus passados, presentes e futuros — estão simultaneamente em comunhão com a Fonte, mas muitos destes eus estão fechados a este fluxo sempre presente. Eles são os eus mais perturbados e desesperados, sentindo os efeitos avassaladores da impotência e da falta de esperança.

Sempre estivemos mais perto de descrever o Eu Superior com a palavra consciência. É a voz da contenção, da moderação, da consideração; ela força o seu caminho para a nossa realidade através da emoção que rotulamos como culpa, que pode desencadear o medo. Este é um último recurso quando comunicações em níveis mais subtis da nossa consciência foram ignoradas.

Por vezes, as pessoas que desejam ouvir a voz clara e paciente do Eu Superior confundem-na com a voz da impaciência e do medo produzida pelas suas próprias imaginações, e depois perguntam-se se devem seguir as diretrizes que ouvem. Existe uma forma simples de distinguir entre o Eu Superior e o eu orientado para a sobrevivência, e essa é ver o grau de amor que transparece.

Para a maioria das pessoas que recorrem ao aconselhamento para resolver um problema específico, chegar ao Eu Superior torna-se uma experiência gratificante que poupa tempo e dinheiro

ao cliente. Tenho visto muitos casos de luta laboriosa em formas de terapia que perseguem tenazmente métodos de interação "comprovados" e evitam qualquer metodologia que sequer sugira outras dimensões do Eu. O ser deve ser incluído no processo terapêutico para que este tenha sucesso, pois ignorar qualquer uma das partes é ignorar o todo.

A falta de comunicação eficaz é a essência dos problemas pessoais, e até dos problemas mundiais, e esta comunicação deve ser vista como vertical, para as dimensões superiores de si mesmo, bem como horizontal, para as outras pessoas e outras nações.

Não há adivinhação quando o Eu Superior fala durante uma sessão. O âmago da questão é exposto e a especulação é posta de lado. Infelizmente, nem todos os clientes estão dispostos a aceitar o conceito do Eu Superior, pelo que o processo deve desenrolar-se lentamente até que algum nível de crença permita a exploração.

Na maioria das vezes, esta crença evolui de uma exploração de vidas passadas ou de um simples diálogo em fluxo de consciência enquanto se está em estado hipnótico. As pessoas ficam geralmente surpreendidas por terem proferido palavras de sabedoria, pérolas de discernimento que não poderiam ter formulado conscientemente. O espanto é geralmente eclipsado pelo interesse intenso na informação que mostra o caminho para a ação futura.

Quando chega o momento — e para alguns que procuram uma comunicação direta com o Eu Superior, é logo na primeira sessão — guio o sujeito ao nível mais profundo possível de hipnose e peço que sejam expressas quaisquer respostas, imagens, símbolos ou palpites que lhe venham à mente. Não deve haver edição, filtragem ou bloqueio.

Tudo deve ser declarado como se fosse, de facto, informação vital. A autoconsciência, o nosso elemento dogmático mais persistente, por vezes interfere e deve ser banida. A paciência, o encorajamento, a orientação e a aceitação preparam o caminho para que o cliente permita a emergência do Eu Superior.

A maioria dos Eus Superiores dos clientes fala de forma hesitante ao início, soando muitas vezes como se a pontuação fosse irrelevante. Há geralmente uma mudança de voz e, por vezes, é muito dramática. Alguns Eus Superiores falam eloquentemente com poucos questionamentos, enquanto outros desejam que lhes sejam feitas perguntas muito específicas.

Todos respondem com a mesma clareza e sabedoria, independentemente das capacidades mentais conscientes do sujeito. O QI não tem nada a ver com a sabedoria do Eu Superior.

À medida que a pessoa se habitua cada que vez mais a simplesmente deixar a comunicação fluir, esta torna-se mais fácil e, geralmente, mais detalhada. Por vezes, o Eu Superior deseja ser chamado por um determinado nome, mas, na maioria das vezes, não há preocupação com algo tão concreto como um nome. De facto, os nomes são considerados irrelevantes por alguns Eus Superiores, e esse comentário é bastante comum. Qualquer designação relacionada com tempos, lugares ou nomes específicos não é fácil para o Eu Superior, uma vez que se trata de construções terrenas.

Para a maioria das pessoas, a informação chega através delas como palavras. Alguns relatam símbolos que devem ser traduzidos mais tarde, enquanto outros têm palpites ou sentimentos que se traduzem facilmente em palavras. Alguns têm imagens visuais fortes, enquanto outros não têm nenhuma. Quanto mais analítica for a pessoa na vida quotidiana, mais

provável é que a comunicação seja feita por palavras e não por imagens.

Quase todos os clientes, mesmo os que têm anos de experiência em permitir que o Eu Superior fale através deles, sentem-se incapazes de explicar o que está a acontecer ou de descrever os mecanismos envolvidos. Alguns experimentam sensações de mudanças de energia elétrica no cérebro, outros sentem uma sensação de formigueiro nos membros, outros têm alterações de temperatura. Alguns notam algo a elevar-se na consciência e outros descrevem a sensação de algo a baixar até eles. Todos sentem que é estabelecida uma ligação e que o material "simplesmente flui".

Os seguintes exemplos de comunicações com o Eu Superior ilustram a diversidade de respostas que são bem-sucedidas. Cada exemplo representa várias das categorias de informação listadas anteriormente neste capítulo. Nenhuma destas pessoas veio ao *Alternative Therapies Council* com a intenção de entrar em contacto com o seu Eu Superior; a comunicação evoluiu a partir do trabalho de vidas passadas ou de discussões gerais sobre problemas de vida.

Vidas Passadas

Gostaria de saber quantas vidas já tiveste na terra? Trinta e duas.

Quando é que estas ocorreram? Em vários períodos da história.

E quando foi a tua primeiríssima encarnação? Na Atlântida.

Podes dizer-me, dar-me uma lista, de todas as vezes que encarnaste? Não todas de uma vez.

Dá-me uma lista cronológica, por favor. A vida pode vir cronologicamente, mas não é sentida cronologicamente. Posso contar a vida conforme a sinto.

Bem, quantas vidas tiveste na Atlântida? Três.

Onde encarnaste depois da Atlântida? No deserto, em África.

E qual era o teu aspeto? Branco ou negro? Castanho.

Homem ou mulher? Um homem. Oh, o sol e o calor...

Como sobreviveste? O que fazias para comer? Troca direta.

Com quem trocavas? Outros membros da tribo... por fruta.

Usavas fruta para a tua troca? Sim.

E o que recebias em troca? Leite e pão.

Como te chamas nesta encarnação? Ra... soa apenas como Ra.

Tens mulher? Sim, e quatro filhos.

Como é ocupado o teu dia? A mudar de lugar para lugar. O deserto é tão grande.

Tens algum animal? Sim. Dois burros, alguns cavalos, é tudo.

Como tens fruta se vives no deserto? Há lugares com água e árvores de fruto.

De que tipo de animais vem o leite? Cabras.

Tu tens cabras? Não, recebo leite das pessoas que têm cabras.

Muito bem, podes deixar essa vida e olhar para as outras e dizer-me onde mais encarnaste. Na Grécia e em Roma.

Podes falar-me sobre elas? É estranho olhar para duas vidas ao mesmo tempo.

Qual delas é mais interessante para ti observar? A da Grécia. Eu era médico.

Algumas das tuas estadias no plano da Alma parecem ter sido longas. Sim, centenas de anos, mas algumas delas foram curtas.

O que determina o período de tempo entre as vidas? O sucesso da aprendizagem.

Como é possível aprender alguma coisa de uma vida no Egipto que está cheia de tanto sofrimento? [apresentado em sessão anterior] Muitas coisas vêm desse tipo de vida, muitas coisas... resistência, paciência, muitas coisas. Parece mundano, parece sem valor — mas a alma aprende muitas coisas.

Com que compararias as vidas? De certa forma, como uma sala de aula, sendo cada vida como um curso de estudo com coisas diferentes a aprender. Mas tu avalias mais do que na escola, e a sala de aula é tão pequena comparada com o que aprendes.

Toda a gente no plano da Alma tem consciência do que foi aprendido em cada vida? Sim, no plano da Alma.

Então, mesmo as pessoas que parecem alheias à vida na sua encarnação têm uma consciência no plano da Alma? Definitivamente.

A inteligência tem alguma influência na questão? Nenhuma. A inteligência é apenas uma ferramenta e nada mais.

O que cria uma criança prodígio — como Mozart, por exemplo? Continuidade de uma vida ou vidas anteriores. Muito definitivamente, no caso dele.

Porque é que a aprendizagem é retida por alguns de nós e não por outros? Faz parte do carma da pessoa. É suposto essa pessoa viver um determinado tipo de vida e ela transportará apenas o que for necessário para a viver, como todas as pessoas devem fazer.

Os animais têm alma? Têm, mas não estão no mesmo plano que as pessoas. Existem no que é como uma família de Almas, separada das almas humanas. Mas, afinal, somos todos parte da mesma criação.

E quanto aos planetas? Também. Todas as coisas vivas — pedras, objetos inanimados — estão vivas e têm almas também, mas não são almas únicas que passam pela encarnação e mantêm a sua singularidade. Mais uma vez, é uma família onde parte da identidade individual se perde no regresso.

Pode uma pessoa reencarnar como um animal? Não. Não há cruzamento de energias.

Como Entidade de Alma, podes descrever-me Deus? Não tens o conhecimento para compreender Deus. O mais perto que posso chegar da tua compreensão é dizer que Deus é uma energia, uma força, uma presença. Foi sempre uma consciência. Deus é muitas coisas. Não há uma forma real de descrever Deus. Olha para os teus poetas que tentaram. Deus é todas as coisas.

Perspetiva Histórica

Podes dar-me o intervalo de tempo da Atlântida e a sua localização? A persistência alcançará muito. O tempo foi percebido como sendo milénios antes da tua referência temporal. O tempo poderia ser descrito para os seres na Atlântida em referência a grandes eventos cataclísmicos que estão registados na... por referência geológica.

Um evento cataclísmico registado poderia ser descrito como uma pressão tão grandemente magnificada que a estrutura da terra se quebrou. Isto foi causado pelos seres da Atlântida a aniquilarem as suas próprias probabilidades físicas, e a sua realidade foi destruída. Isto causou grande devastação na tua terra. A geologia regista este evento.

A minha perceção do que chamas tempo faz com que este evento aconteça muito antes da tua marcação do tempo. Tu marcas o tempo de forma diferente do que os seres da Atlântida marcavam o tempo, mas, na tua referência temporal, isto ocorreu há cerca de oito milhões de anos. No que diz respeito à localização, era a sul de ti, localizada abaixo do equador, mais perto do Polo Sul. Mas o teu Polo Sul era o Polo Norte para a Atlântida, o que faz com que os polos fiquem invertidos de acordo com a tua perceção.

Por isso, eles sentiam que estavam localizados em direção ao topo do mundo. Quando os seres da Atlântida se aniquilaram a si próprios, fizeram com que a terra mudasse de polos instantaneamente, o que causou muita devastação na terra.

Existiu uma Atlântida? Oh, sim. Houve muito progresso.

Em que termos? Nas áreas da ciência e da medicina, e do potencial de crescimento humano. O mundo de hoje está apenas a começar a aprender a ciência. O potencial de crescimento humano, eles perderam-no, depois de estarem tão perto. O desenvolvimento do espírito foi negligenciado.

Foi uma questão de prioridades. É muito, muito mais importante que cresçamos espiritualmente. Podemos conquistar todas as coisas através do espírito. Eles destruíram-se porque usaram mal os poderes das suas mentes. Estava desprovido de espiritualidade. Foi apenas uma guerra mental direta que afetou até a crosta da terra.

Temas de Vida,

Responsabilidades Cármicas

Gostaria que olhasses para várias vidas e me dissesses que padrões foram estabelecidos. Um para a consciência elevada, outro através da experiência de tantas fações da humanidade quanto possível, para unificar a alma única através da experiência das muitas.

O que pode a pessoa através de quem falas aprender nesta vida? O que é suposto esta vida ser? Paciência, humildade, força interior, recursos interiores.

Ela está a ter sucesso? Sim.

Qual é a tua melhor orientação para ela na sua relação com o marido e os filhos? Tirar o máximo proveito da sua interação com eles, experienciá-los plenamente, não se isolar novamente.

Então ela isolou-se em encarnações passadas? Sim. Ela deve arriscar a exposição devido ao medo da perda no passado. Isto é muito importante. Ela pode identificar-se com os outros e ainda assim manter a sua própria perceção única.

Quantas vidas impulsionaste? Quarenta e duas.

Alguma vida em particular se destaca como parte do padrão que as tuas observações sugeriram? Sim. Uma vida que foi de grande crescimento espiritual, mas através do isolamento, e nessa vida houve morte por tortura. Foi perto de Jerusalém.

Devido a crença religiosa? Sim. Resultou em muita trepidação e contenção. Resultou em medo da violência, medo de dizer o que pensa. O medo deve ser removido. Tem de ser tirado do caminho, para que o ser possa aventurar-se em novas experiências de crescimento. Mais poderia ter sido ganho com as

outras experiências se o medo não se tivesse atravessado no caminho. Obstáculos que são autoimpostos apenas desperdiçam tempo. Já existem que cheguem sem criar mais nenhuns.

Mencionaste uma vida como índio. De que forma é que ela seguia o tema do medo? Não houve compromisso com a rapariga que ele amava. Ele manteve-se com a responsabilidade pela mãe e pela irmã, responsabilidade que deveria ter recaído sobre o irmão mais velho.

Então, a falta de vontade em assumir responsabilidades faz parte desse medo? Sim, muito definitivamente.

Na vida em Jerusalém, foi no tempo de Jesus? Depois. Fazia parte do padrão.

Que conselho darias ao ser através de quem falas para orientação futura? Como em todos vós, a disciplina ao nível físico é um passo importante, muito importante agora. O resto ajusta-se. O comer em excesso também é medo, pois a comida serve de amortecedor para as energias externas.

Relacionamentos

O ser esteve com o marido no passado? Sim. Houve um mosteiro nos Alpes, Alpes Franceses. Trabalharam juntos. Muita neve lá. Estão a escrever, a produzir escrituras.

Esta é então uma vida significativa? Sim. Estão a trabalhar juntos num esforço mútuo. É importante que se apoiem mutuamente no seu trabalho, naquela altura e agora. Foi o início de um vínculo.

E quanto à filha e à hostilidade que ela demonstra? É ciúme.

Ciúme de quê? Do pai. Ela [a filha] conheceu-o primeiro.

Antes do tempo do mosteiro? Sim. Foram irmãs. Estão em competição agora.

E a filha está a sentir isso agora? Sim, uma competição vinda do passado.

Como deve este ser lidar com esta competição? Simplesmente afastar-se quando estão juntos e permitir que assim seja. Na verdade, não importa, porque eles têm estado juntos desde sempre de qualquer forma, e estarão juntos mais vezes no vosso futuro.

Houve outras vidas com o James? Sim, no Médio Oriente. Eu era homem e ele era mulher. No Egipto eu era homem novamente, um curador, e ele era também um curador. Na Atlântida eu era mulher e ele era homem. Ele era um engenheiro a trabalhar com algo muito técnico. Eu não compreendia... algo relacionado com a luz. Ele era muito sábio. Éramos amantes. Ele era Aram e eu era Alana e estávamos sempre juntos.

E quanto ao homem que se tornou pai deste ser nesta vida? Como é que ele se liga? Ao tempo de Alexandre, o Grande, ela era casada com ele. Ele era um simples pastor e tinham uma vida muito calma. Eram muito próximos. Ele esteve fora durante um período de tempo, mas ela sempre soube que ele voltaria.

E quanto à mulher que se tornou mãe nesta vida para o canalizador? Ela era a criança numa das cidades antigas... juntas tinham de lavar a roupa na água do poço. Ela era um rapaz, uma criança bonita de cabelo escuro e olhos muito grandes.

Como é para ti o estado de vida-pós-morte? Estou na Luz.

Onde? Na Luz, a Luz de onde venho; o Espírito é algo que vem contigo e te guia. Se não tens um corpo, continuas a ter um espírito. Não precisas de um corpo para o Espírito. Cada

experiência de vida é para aprendizagem. Algumas pessoas aprendem muito depressa, e outras muito mais devagar.

Quando foi a vida como índio de que falaste anteriormente? Seria... nos anos 1500.

Onde foi? Foi nas Caraíbas. É agora chamado Porto Rico.

E o que é que tinhas para aprender nessa vida? Paciência, tolerância para diferentes formas de ver as coisas. Ainda estou a trabalhar nessas duas.

Aprendeste alguma coisa entre vidas? Sim, na paz também se aprende, mas a maior parte do conhecimento vem das vidas na terra.

Porque tens dificuldade em concentrar-te no teu trabalho na atual personalidade de foco?

[Esta era a questão que a cliente trouxe para o aconselhamento: "Porque é que não me consigo focar no meu trabalho e nos meus estudos? Pareço ter algum tipo de bloqueio mental."]

Alguns dos meus relacionamentos no início da vida interferem comigo de muitas formas. O meu pai não sabia como falar comigo. Tudo o que eu dizia ou fazia, no que lhe dizia respeito, estava errado. Ele era muito antiquado, com ideias muito velhas. Ele não parecia ter a compreensão de que a vida é mudança. Para ele, algo novo era uma parede e ele não sabia como lidar com isso. Consequentemente, não sabia como tratar-me. Ele não compreendia e pensava sempre em mim como burra.

Porque é que esta barreira ao teu trabalho e estudo só começa a mostrar-se agora que estás nos teus trinta anos? Mostrou-se muitas vezes, mas não foi reconhecida. Quando eu era jovem, tive momentos em que pensei que morreria porque a energia no meu cérebro era tão violenta. A dor estava lá e havia

pressão também, mas tentei ignorá-la. Agora é reconhecida e por isso interrompe ainda mais. Relaciona-se com o meu pai e eu comparo-o, a algum nível, com o meu pai na vida como índio, e a diferença deixa-me muito triste, mas essa é a minha lição... ver o melhor nas pessoas e não reagir ao seu pior. Não devo comparar as pessoas, mesmo as pessoas na minha vida que são próximas.

Relacionamento

[Com o Marido] e Doenças

Ela [a cliente] deve aprender que a dor não é necessária para aprender lições. Em algum lugar ela aprendeu que a dor é necessária, e isso está errado. Ela deve parar de tentar resgatar também. Deixe o Eu Superior do John ajudá-lo e pare de interferir nisto. Houve alturas em que ele estava mergulhado na banheira em que queria passar para o outro lado, e ela sabia disso e não o libertava por medo da sua própria culpa.

No entanto, quando ele feriu o pé, ela correu em busca de ajuda e depois voltou. Isso está a incomodá-la. Ela deve libertar-se disso; não poderia ter ajudado mais se tivesse ficado e estivesse em perigo. Ele era violento. Aqueles poucos momentos no tempo relacionados com essa decisão que ela tomou e as suas ações são sem importância. Ela voltou e ajudou, e é esse o ponto central. Ela conseguiu aproximar-se naquela altura e não ter medo do sangue dele, como tinha tido em vidas passadas.

Mencionaste um problema com o fígado. Como é que isso se liga a tudo isto? É múltiplo, remontando a muito, muito tempo atrás, quando ela abusou dele. Tem estado fraco durante muitas vidas.

Dá mais detalhes, por favor. Houve uma vida em que ela bebeu demasiado vinho e fez com que o fígado ficasse muito

danificado. É por isso que agora ela é alérgica às uvas e ao vinho e a reação é tão má; ela deve aprender a libertar-se disso nesta vida e não continuar a carregá-lo consigo. Já não serve o seu propósito. Todo o fígado está a reagir à culpa também, pois a culpa afeta o fígado bloqueando as suas funções, por isso ele deve ser limpo.

Que outros resquícios vês além da culpa e do relacionamento com o John? Há um navio, um navio à vela. Ela é um homem e veste uma camisola às riscas; há muita força física. O mar está muito agitado, há água a salpicar por todo o lado, por cima da borda. Há uma luta. Há um homem com um ódio intenso. Já houve lutas antes. Na mão dele está um instrumento, como um cano pesado. Ele atinge-me nas costas [ugh!]. As costas são agora um ponto fraco. Ela instigou o ataque, por isso há mais culpa aqui também. Culpa pela dor. Agora as costas são um ponto fraco, como um espaço onde ela deve colocar energia extra porque a negatividade pode entrar nela se não o fizer. As costas são muito recetivas à negatividade e a esse stress. Ela precisa de o tapar, ver-se livre dele e suavizá-lo para que deixe de existir. Houve outra altura que se liga com as costas que é anterior. Parece ser um cenário oriental antigo.

E quanto ao problema no pé e no joelho? Isso não é tão relevante agora. Não vão mudar nesta vida. Um passo de cada vez. O fígado é o mais importante agora. Ela deve rejeitar os sentimentos de culpa e simpatia que tem carregado pelo John e por outros. E ao usar luz branca, ela pode limpar-se melhor destas mágoas.

Por luz branca, queres dizer energias de cura universais? Sim. Ela pode imaginar uma luz branca, numa bola pulsante vindo até ela e infundindo-a à medida que a aceita. Irá curar e fortalecer. Ela deve fazer isto várias vezes todos os dias.

Porque é que o ser está a lidar com tanto sofrimento e dor nesta vida? Quando ela entrou, uma lição que precisava de aprender era como as outras pessoas se sentiam. Ela teve várias vidas a ensinar em vibrações mais fortes e elevadas e perdeu o contacto com a dor. Sentiu ser necessário sentir a dor e compreender as pessoas para que possa ajudar de formas construtivas no futuro. Não é necessário que ela experiencie mais dor ou com a profundidade com que a assumiu. Ela aprendeu as lições da dor e agora, ao amar sem resgatar ou sentir-se culpada se não houver retribuição, ela irá para além da necessidade de dor.

Gostaria que olhasses para o futuro, se pudesses, e me falasses de uma vida futura do Robert e do que ele pode utilizar dessa vida hoje (já que o tempo é uma ilusão)? O ser Robert gostaria de tocar piano, mas tem-se sentido frustrado com essa busca. Ele tem estado a aprender através de métodos tradicionais com uma abordagem passo a passo. Isto está errado para ele, uma vez que numa vida futura, como lhe chamas, ele será um grande pianista. Vejo-o na San Francisco do vosso futuro, após a reconstrução da cidade.

Reconstrução da cidade? Sim. Um movimento de terra devastador destruiu grande parte da área e o Robert perdeu tudo menos o seu grande dom para a música. Ele... ele... ele teve algum ferimento na mão direita, mas isso não o impede de tocar. Ele é muito requisitado com a forma eletrónica da sua música.

Como pode o Robert fazer uso deste talento agora? Quebrando com os métodos de aprendizagem tradicionais. Meditando antes de se sentar ao teclado e atraindo a energia futura para si. Grande parte da sua aprendizagem pode ser intuitiva em vez de ser "pelo livro". Ele tem melhor ouvido para o som do que percebe. Ele pode compor agora — e tocar bem.

[Robert saiu do transe a sorrir com a ideia de compor. "Mal consigo tocar o 'Mary Had a Little Lamb', quanto mais compor". Perguntei ao Robert se ele teve alguma ideia da data da vida futura e, sem pensar, ele disse 2085. Seis meses mais tarde, o Robert tinha completado o material que normalmente faz parte de um curso de estudo de três anos. Ele incorporou a abordagem intuitiva com os métodos de aprendizagem tradicionais passo a passo. Ele ficou mais do que satisfeito com o avanço.]

Entidade de alma, podes dizer-me quantas vidas viveu a pessoa através de quem falas? Cento e setenta e uma.

Até onde no passado se estendem estas vidas? Antes de quaisquer conceitos de tempo, tal como os conheces, poderem ser percebidos.

E quanto aos locais das primeiras encarnações? Estas ocorreram em mundos que não conheces. Um lugar fica a milhares de anos-luz da tua terra. Um planeta muito maior, algo como o vosso Júpiter. Ela sempre carregou alguma porção desta memória da primeira vida consigo e isso fê-la sentir-se diferente dos outros que nunca experienciaram uma realidade física diferente.

E muitas das vidas dela também ocorreram na terra? Sim. Muitas em todas as civilizações em todos os tempos. Ela esteve em quase todas as condições de vida, de professora a criada, de cientista a pastor. Foi pai, filho, mãe, filha.

E no que é que ela está a trabalhar mais desta vez? Ela está a tentar assumir mais controlo sobre os pensamentos. Tem a tendência de permitir que pensamentos e sentimentos de outros entrem nela e ser então influenciada por eles. Assumir o controlo dos seus pensamentos e sentimentos é a coisa mais importante que ela pode fazer. Ela tem estado demasiado aberta porque experienciou muito do que vê e sente ao seu redor.

Deve tornar-se mais preocupada com o seu próprio sentido de equilíbrio e deve ser menos passiva junto dos outros. O que é certo para eles não é certo para ela. Ela parece pensar que tem um sentido de controlo nesta altura. Está enganada. Está a tentar convencer-se de que tem esta força agora, mas está a exagerar a verdade da questão.

Há dois números que estão a entrar em foco e que são uma chave aqui. São dois dois. Em dois anos e dois meses, pelas vossas medições de tempo, ela terá alcançado uma maior medida de controlo sobre os seus pensamentos e sentimentos e será capaz de funcionar mais plenamente em todas as fases da sua vida. CADA PARTE DA VIDA DELA IRÁ MUDAR. Ela deve trabalhar diligentemente agora para fazer com que esta probabilidade ocorra, pois é um tempo de grande realização para ela.

[Esta cliente, dois anos e seis meses mais tarde, estava num novo emprego que duplicou o seu salário. Estava noiva para casar com um homem muito positivo e amoroso. Tinha eliminado todas as alergias alimentares e ao pólen. A força não aconteceu da noite para o dia. Ela sentiu-a evoluir gradualmente ao longo do período de tempo desde a sessão até aos dois anos e meio seguintes.]

Podes dizer-me, Entidade de Alma, se alguma das vidas foi particularmente importante como influência na atual? Sim. Houve uma em particular onde a família era pobre e ela sentia-se não amada, como um fardo. Foi difícil para ela.

Quão longe no tempo estamos a ir para isto, Entidade? A partir deste tempo, foi há 230 anos.

Como é que essa vida está a afetar a entidade Beatrice hoje? Ela sentiu sentimentos semelhantes quando era criança nesta vida e isso recordou-lhe os sentimentos de não ser amada dessa vida. Esta vida desencadeou sentimentos mais profundos nela.

O que está a criar o sentimento de estar presa de que ela fala? Ela também fala sobre o medo de envolvimento com os outros. Podes explicar isso também? O sentimento de estar presa vem de várias vidas diferentes, onde os sentimentos, mas não as memórias, permanecem. Numa vida ela foi enterrada viva e tentou escavar a sua saída da sepultura. Foi uma morte horrível, sufocante e cheia de pânico. Noutra vida, ela morre num incêndio, novamente a sufocar no fumo, e numa vida em Gales, como mineiro, o seu medo de explosão e de selagem da mina concretizou-se e ela morreu lá também. Ela teve muitas vidas onde as pessoas a sufocaram com ciúme e proteção excessiva.

Numa vida ela era invisual; o seu pai protegeu-a excessivamente. (Essa é a mãe dela nesta vida.) De muitas formas ela perdeu pessoas muito próximas dela. Esta vida não é exceção a este padrão que ela pensa que precisa de perpetuar. Ela tem medo de as perder, por isso afasta-as. Não aprendeu como amar para poder ser livre. Ou possui ou rejeita, tal como foi possuída ou rejeitada. Ela deve quebrar estes velhos padrões repetitivos, transportando a consciência entre vidas para dentro dessas vidas.

A mãe dela partilhou outras vidas com ela? Sim. A mãe dela foi sua filha e também sua amiga noutras vidas.

E quanto ao pai? O pai dela foi seu professor e um parente distante.

Há algo que gostarias de acrescentar, Entidade? Beatrice sabe como proceder. A ajuda está disponível para ela se apenas a deixar passar. Está disponível para todos. Tudo o que têm de fazer é perceber que ela está lá e que quer ajudá-los.

Por Sua Conta

Nada te pode trazer paz senão tu próprio. — Ralph Waldo Emerson, *Ensaios, Primeira Série*, "Autossuficiência"

Apesar dos avisos que abundam sobre os perigos de trabalhar por conta própria com a hipnose, é completamente seguro se certos critérios forem cumpridos. A auto-hipnose é um estado meditativo e, tal como a meditação, condições adequadas produzem os melhores resultados. Se as condições forem as certas e as precauções forem seguidas, trabalhar por conta própria ou com amigos próximos pode revelar perceções sobre o passado, nesta vida e noutras, e abrir canais para o Eu Superior.

Por vezes, estas perceções são tão significativas como as colhidas inicialmente ao trabalhar com um conselheiro profissional. A exploração em profundidade requer geralmente orientação profissional, tal como qualquer atividade detalhada ou complexa: qualquer pessoa pode mudar uma lâmpada, mas um eletricista é geralmente necessário para refazer a instalação elétrica da casa! A hipnose, tal como a eletricidade, é um fluxo de energia e requer muitas das mesmas precauções e preparações de segurança, quer se trabalhe sozinho ou com amigos.

Avançar a sós

Se é o tipo de pessoa que realiza mais sozinha do que com outros, poderá beneficiar ao trabalhar individualmente com a auto-hipnose regressiva. Estabelecer uma base experiencial sólida na auto-hipnose meditativa pode facilitar o trabalho posterior com outras pessoas.

De facto, existem algumas vantagens em trabalhar sozinho:

1. É capaz de focar as suas energias sem a distração de outras energias ao seu redor.
2. Pode estabelecer as suas próprias regras sem ter de obter aprovação do grupo.

3. Não pode haver tentativas conscientes ou inconscientes de obter reconhecimento de terceiros, nem a autoconsciência é um fator.

4. É capaz de falar para um gravador sem distrair ninguém.

5. É capaz de ajustar o seu tempo de experiência de acordo com o grau de sucesso que está a encontrar.

As desvantagens de trabalhar sozinho são muito semelhantes às desvantagens de fazer qualquer coisa isolado. Numa atividade solitária, perdem-se muitos dos benefícios da partilha com outros que se movem na mesma direção. Devem ser consideradas as seguintes desvantagens de trabalhar a sós:

1. Não existem sugestões úteis de outras pessoas.

2. Perderá as experiências dos outros, que funcionam frequentemente como ferramentas de aprendizagem importantes.

3. A motivação para o sucesso e, mais importante, para a consistência, é menor na maioria dos casos quando se trabalha sozinho.

4. Múltiplas interpretações da experiência não estão disponíveis.

Experienciar com Amigos

Ao decidir trabalhar com outros no sentido da compreensão do eu multidimensional, o conceito de "amigo" é primordial. O seu grau de conforto e sentimentos de segurança são vitais para o sucesso num ambiente de grupo, mesmo que apenas outra pessoa esteja envolvida; por isso, deve conhecer realmente a pessoa ou

pessoas com quem deseja partilhar porções complexas e muitas vezes confusas do Eu.

Deve ser capaz de fechar os olhos e deixar o mundo passar por si sem qualquer ansiedade sobre estar desprevenido perante ameaças externas. Nada cria ansiedade e frustração mais depressa em explorações pessoais do que estar com pessoas em quem não pode confiar realmente devido às inseguranças pessoais delas.

Que traços deve procurar em potenciais participantes? Sinceridade, sensibilidade, paciência, compreensão, apoio e cuidado genuíno são os mais importantes. Embora cada pessoa no grupo esteja a explorar individualmente, o próprio grupo está a trabalhar em níveis superiores para objetivos contratualmente estabelecidos.

Lembre-se que mesmo um grupo de exploração de uma vez por mês é uma relação complexa em muitos níveis, por isso é importante estar ciente dos potenciais positivos e negativos de tal aliança com antecedência, antes de o contrato ser feito. Naturalmente, um grupo pode dissolver-se e anular qualquer contrato espiritual após apenas uma reunião, mas porquê experienciar qualquer desagrado ou perder tempo com qualquer atividade que não seja realizadora, quando o conhecimento intuitivo antecipado pode prevenir o desapontamento.

Se considerarmos um grupo como tendo entre duas a dez pessoas, descobrir o melhor número de participantes torna-se uma questão individual. Poderá descobrir que trabalhar apenas com outra pessoa produz resultados muito melhores do que reunir-se com cinco ou mesmo três outras pessoas.

Mais uma vez, lembre-se que a consideração mais importante é a personalidade da pessoa ou pessoas com quem trabalha, sendo o número de pessoas uma consideração secundária.

Os grupos de maior sucesso, tal como os indivíduos de maior sucesso, experienciam um florescimento da consciência à medida que se dedicam à participação regular em estados alterados de perceção. Os encontros podem ser uma vez por semana, duas vezes por mês, uma vez por mês — há um sem-número de horários possíveis.

O que é importante é que cada participante saiba quando e onde a experiência ocorrerá, para que os ajustes possam ser feitos em todos os níveis do ser com antecedência. Isto, claro, não é feito a um nível consciente; a preparação ocorre de forma bastante automática. Isto não quer dizer que reuniões extemporâneas sejam inadequadas ou mal-sucedidas, mas seriam a exceção e não a regra.

Poderá descobrir que deseja começar a sua exploração sozinho, depois avançar com outra pessoa e expandir gradualmente o seu círculo até atingir o número ideal. Pode chamar-lhe simplesmente um grupo de meditação, ou um grupo de exploração psíquica, ou uma associação de investigação de vidas passadas — as possibilidades são muitas.

Lembre-se que alguém deve pôr o grupo a funcionar e, se ninguém estiver disposto a tomar a iniciativa de o organizar, então deve considerar quão fortemente deseja trabalhar com outros. O ponto é que, se deseja realmente trabalhar com amigos na descoberta da verdade, poderá ter de ser você a assumir a responsabilidade de pôr a engrenagem a mexer.

Grupos de dois a dez participantes funcionam melhor. Qualquer número superior a dez requer um líder de grupo forte que normalmente manteria o papel durante a existência do grupo. Após um período de tempo, o líder desejará provavelmente passar a responsabilidade a outrem. Se mais de dez pessoas desejarem participar, seria melhor formar vários grupos mais pequenos para

que a intimidade permita que cada pessoa, por sua vez, partilhe as responsabilidades de orientação.

Diretrizes para o Sucesso

Quer esteja a trabalhar sozinho ou com outros, as seguintes diretrizes garantirão experiências seguras e gratificantes:

1. **Nunca entre numa autoexploração se estiver a sentir medo;** quer este medo seja da própria experiência ou de terceiros, não faz diferença. Deve conhecer as pessoas e saber o que poderá encontrar em estados alterados antes de começar.

2. **Não trabalhe sobre o passado se as emoções do presente forem fortes.** Haverá demasiado colorido das situações passadas e poderão resultar distorções da verdade.

3. **Não trabalhe num ambiente desconhecido;** explore o passado a partir de um lugar que conheça e confie. As energias diferem de lugar para lugar.

4. **Não use drogas para induzir a recordação de vidas passadas.** Não só as reações às drogas podem ser inesperadas e difíceis de lidar, como o material procurado pode ser grandemente distorcido. Algumas drogas intensificam a sensibilidade a traumas emocionais — passados, presentes e futuros.

Aqui estão algumas sugestões para experiências bem-sucedidas por sua conta:

1. **Tente entrar num estado alterado sem expectativas.** Mais importante ainda, não leve quaisquer expectativas para a experiência, uma vez que as expectativas

são um produto da mente consciente e todos os pensamentos conscientes bloqueiam estados alterados de consciência.

2. **Esteja disposto a aceitar informação em qualquer forma que ela chegue até si.** Para algumas pessoas as imagens são o veículo de comunicação; para outras, formas de pensamento ou símbolos ou palavras parecem pintar o quadro. Esteja aberto a qualquer forma de comunicação com o passado, o futuro ou os Eus Superiores.

3. **A posição do corpo deve parecer-lhe correta, mas não assuma uma posição de sono;** nunca use a cama, por exemplo, como o lugar para experienciar meditação ou hipnose, pois é um mecanismo de gatilho para o sono e diferentes células cerebrais são estimuladas e relaxadas.

4. **Elimine todas as distrações presentes e potenciais,** como o telefone e a campainha. Tais interrupções podem ser mais do que irritantes; podem ser assustadoras!

5. **Estabeleça uma direção antes de começar.** Se deseja conhecer uma ligação de vida passada com alguém, por exemplo, segure uma fotografia da pessoa na mão ou na mente e, à medida que se regride a si próprio ou é guiado no grupo, permita que a ligação se torne clara. O segredo aqui é pensar *com*, e não *sobre*, a pessoa.

6. **Dê a si próprio formas de aliviar o stress emocional do passado.** Ao dizer a si próprio que levantar ligeiramente um dedo alivia as pressões emocionais, estabelecerá uma resposta condicionada que será eficaz não só em estados alterados, mas também em estados de stress do quotidiano, em vigília.

7. **Veja a experiência como uma situação de aprendizagem,** não como um momento em que está a pôr as suas capacidades à prova. Lembre-se que a hipnose, seja guiada ou a sós, é um talento que é intrinsecamente fácil para alguns e difícil para outros, mas pode ser aprendido por todos.

8. **Divirta-se, por muito importante que a experiência possa ser para si.** Não se predisponha ao desapontamento ou à frustração. Mantenha as coisas leves.

9. **Olhe para trás com a intenção de encontrar a chave para talentos ocultos, relacionamentos positivos e conhecimento geral sobre si próprio** que o ajudem a viver mais plenamente no quadro temporal presente. Deixe as questões pesadas para consultas profissionais.

10. **Seja paciente.** Resultados positivos requerem frequentemente muitas sessões de prática, especialmente se não for um meditador regular.

11. **Experimente vários tipos de sons de fundo e música.** Poderá descobrir que um som particular servirá de gatilho para o levar fácil e rapidamente a um estado alterado. Algumas pessoas dão-se bem com gravações de uma única nota tocada num instrumento de sopro. Estão disponíveis muitas boas gravações de meditação, algumas com orientação instrucional por um hipnotizador profissional.

12. **Não deixe que ninguém o pressione para resultados predeterminados** ou, devido a sucessos anteriores, espere um desempenho da sua parte. Não se meta a encontrar pessoas ou animais desaparecidos, joias ou jaguares, a menos que tenha provas dadas e consiga aguentar o stress de cometer erros no meio dos sucessos.

13. **Não deixe que ninguém o desencoraje na sua busca.** Muitas pessoas, com intenções tanto boas como menos boas, podem tentar frustrar os seus esforços simplesmente porque não compreendem.

14. **Não trabalhe em estados alterados se estiver excessivamente com fome ou cheio, sonolento ou excitado.** Estimulantes como café, colas e alguns chás podem interferir no processo de descoberta que depende da quantidade exata de relaxamento.

15. **Tenha vários tipos de equipamento de gravação disponíveis** para que, durante ou após uma sessão, possa facilmente ligar um gravador ou pegar num lápis e tomar notas sobre a sua experiência. Por vezes, as memórias de tais experiências desvanecem rapidamente com o regresso da consciência desperta.

16. **Se decidir investigar qualquer coisa que experiencie, releia o Capítulo 12,** "Para Além de Qualquer Dúvida", e não fique desapontado ou desencorajado.

Quer decida trabalhar sozinho ou num pequeno grupo, as atividades sugeridas a seguir deverão provar-se úteis como ponto de partida nas suas explorações. Não há necessidade de se limitar a estas, nem precisa de confiar apenas em uma ou duas técnicas durante um longo período de tempo, especialmente se não estiverem a produzir os resultados que deseja. Seja flexível e criativo na escolha dos seus métodos. Embora estes métodos sejam dirigidos ao trabalho de grupo, a maioria pode ser facilmente adaptada ao trabalho individual.

Método de Contacto Visual

Coloque os participantes frente a frente com um parceiro, com cerca de um metro a dois metros de separação. Baixe a iluminação da sala para que os rostos sejam mal visíveis ou, melhor ainda, use uma vela ou duas para fornecer a quantidade certa de iluminação suave. Os parceiros não tiram os olhos um do outro.

Persistir nesta focagem aciona um estado alterado de consciência de olhos abertos que leva ambos os participantes ao passado. O rosto do parceiro parece mudar, assumindo características diferentes. Registe mental ou fisicamente os sentimentos ou impressões que tem à medida que as feições mudam. Pode identificar as mudanças dentro de si também, pois as suas feições estão a mudar igualmente conforme percebido pelo seu parceiro (que as está a anotar). Ocasionalmente, reconhecerá o seu parceiro como uma pessoa do seu passado — uma experiência muito gratificante.

Método de Estimulação Auditiva

Com cada participante de frente para uma parede, são tocados vários sons ou tipos de música (especialmente música de ambiente). Estão disponíveis muitos discos e cassetes para este método. Pode até ser feita uma gravação especial a partir de um disco de efeitos sonoros. Ruídos de motor em certas frequências podem ajudar a induzir um estado alterado de consciência. Notas isoladas tocadas por um instrumento de sopro são eficazes, tal como música suave de meditação.

Método de Estimulação Visual

Existem muitas variações deste método; encontrar a correta é um desafio excitante. Um grupo que trabalhe ao ar livre, num cenário campestre, poderá desejar focar-se numa estrela

específica à noite ou, à luz do dia, num ponto fixo numa árvore ou numa rocha. Olhar fixamente para águas paradas ou focar-se no som e na repetição das ondas a quebrar no oceano pode produzir as condições que tornam possíveis os estados alterados de consciência.

No interior, podem ser configurados vários efeitos visuais: discos rotativos, padrões tridimensionais fixos, luzes intermitentes (tenha cuidado com as luzes estroboscópicas, pois podem induzir ataques epiléticos em pessoas propensas à epilepsia), uma luz azul ou uma vela trémula, de preferência azul (o azul tem um efeito nos padrões de energia elétrica no cérebro), para citar apenas algumas ideias. Todas as anteriores provaram ser bem-sucedidas.

A consideração importante na estimulação visual, tal como na auditiva, é a consistência do som ou da imagem. Com o som, não deve haver variações súbitas no padrão, nada de inesperado que se intrometa no estado alterado; para dispositivos visuais, deve haver uma intensidade consistente de movimento ou não-movimento.

Método da Fotografia

Uma fotografia de um retrato é circulada no grupo, com cada pessoa a sentir intuitivamente alguma resposta à pessoa na imagem. Estas respostas podem ser muito vagas ou muito específicas, mas, independentemente de como pareçam, devem ser partilhadas com os outros no grupo.

MÉTODO DO ESPELHO

Com a iluminação a baixa intensidade, cada pessoa segura um espelho à sua frente e foca-se na imagem refletida. Começarão a ocorrer mudanças nas feições físicas, as quais estimularão a recordação da vida do rosto visto no espelho. Esta técnica

funciona especialmente bem utilizando espelhos individuais de duas faces, de modo a que a ligeira transparência permita que parte da iluminação da sala passe através deles. Segurar o espelho afastado do rosto, em frente a um fundo liso, produz bons resultados.

PSICOMETRIA

Tocar em algo que pertenceu e foi valorizado por outra pessoa pode, por vezes, desencadear estados alterados de consciência relacionados com o objeto, o proprietário ou consigo próprio. Os olhos não são utilizados neste exercício — apenas as sensações criadas ao tocar no objeto.

MÉTODO do Ponto de Referência Histórico

Um líder de grupo menciona um país e/ou um ano, dando a todos cinco a dez minutos para sentirem qualquer sentido de ligação a esse ponto. Decorrido o tempo estipulado, é mencionado outro período de tempo ou país, e assim sucessivamente até que meia dúzia de períodos e/ou países tenham sido mencionados e os participantes tenham tido a oportunidade de responder interiormente e, possivelmente, de tomar notas sobre os seus sentimentos.

MÉTODO DE DRAMATIZAÇÃO (ROLE-PLAYING)

Alguém no grupo começa por assumir qualquer papel que lhe pareça correto e cada pessoa assume uma personalidade que, de alguma forma, se ajuste ao papel assumido pela primeira pessoa. Ao estar numa condição de empatia psíquica com o líder e o seu papel, descobrirá que pode emergir muita compreensão de eus

passados. A autoconsciência deve ser rejeitada neste método, uma vez que é muito provável que ocorra neste exercício de livre autoexpressão.

Método de Inspiração por História

A inspiração para material de regressão pode emergir de uma história histórica construída extemporaneamente por um membro do grupo. A história deve ter os ingredientes-chave de enredo — ação, movimento e personagem — além de uma descrição física de uma pessoa ou pessoas (com ou sem nomes) e um cenário. A história deve ser mantida o mais simples possível. Aqueles que ouvem num estado de consciência ligeiramente alterado tentam visualizar o melhor que podem, permitindo-se ser acionados por uma consciência pessoal do passado. Os participantes podem dar por si a abandonar a narração e a afastar-se ao longo das suas próprias linhas narrativas.

MÉTODO DE ACIONAMENTO DE EXPERIÊNCIAS PRECOCES

Cada participante do grupo, sucessivamente, conta brevemente uma experiência pessoal real desta vida e, ao terminar, pergunta ao grupo: "O que é que isto vos recorda no vosso próprio passado?". Sem pensar numa resposta, cada pessoa escreve uma resposta automática de acordo com o que lhe vier à mente naquele momento.

A imagem ou sentimento pode ser da infância nesta vida ou de algum evento no passado distante. Em qualquer dos casos, os bancos de memória a longo prazo tornar-se-ão mais acessíveis para exploração posterior. As experiências podem ser partilhadas

com o grupo depois de todos terem tido a oportunidade de apresentar a sua história pessoal.

Método de Leitura Focada

Cada membro do grupo faz algum comentário intuitivo sobre o passado de um membro do grupo. O que quer que venha à mente, por muito rebuscado que possa parecer à mente consciente, é verbalizado. Não só emerge uma precisão surpreendente, como muitos membros do grupo terão exatamente os mesmos comentários!

Método de Indução Direta

Uma pessoa no grupo pode eleger-se para ser o indutor de um estado alterado nos outros membros. A pessoa que atua como indutor deve possuir uma voz suave, um sentido de ritmo e uma apresentação relaxada e paciente. A seguinte transcrição deve ser lida lentamente, palavra por palavra, com ou sem música de fundo ou estimulação visual:

Enquanto olha para o centro da sua testa, descobrirá que os seus olhos desejam fechar-se. As pálpebras sentem-se cada vez mais pesadas e deseja que elas estejam fechadas. Não force os seus olhos enquanto foca para cima; apenas permita que os seus olhos estejam tão confortáveis quanto todo o seu corpo se está a tornar a cada respiração que dá. [Pausa longa: 1-2 minutos.]

Deixe os seus olhos estarem agora confortavelmente fechados e isto ajudá-lo-á a estar cada vez mais relaxado. Percorra agora todo o seu corpo, sentindo o relaxamento crescer a cada respiração. Está a ir cada vez mais fundo no relaxamento. [Aguarde três minutos.]

Vou contar agora e cada número ajudá-lo-á a afastar-se da consciência desperta e a entrar num estado alterado de perceção. Um... dois... No dez, estará profunda e confortavelmente relaxado num estado alterado de perceção... três... quatro... cinco... seis... sete... oito... Ao levantar simplesmente qualquer um dos seus dedos em qualquer altura, libertará qualquer stress ou energias emocionais que o estejam a perturbar... nove... dez. Agora está profunda e confortavelmente relaxado num estado alterado de perceção.

[Aguarde um minuto.] No número 15, passará por um túnel e entrará numa cena do passado [ou entrará em contacto com o seu Eu Superior]. Será capaz de comunicar plena e livremente com as imagens que preenchem a sua consciência. É direcionado para uma experiência significativa que é positiva e que o ajudará a compreender-se melhor de alguma forma.

Por agora, não contactará com uma experiência negativa do passado. Onze... doze... treze... catorze... quinze. Está agora em contacto com o seu Eu Superior ou com uma cena reveladora do passado. Pode sentir-se livre para recuar ou avançar no tempo conforme desejar.

Quando me ouvir contar em sentido inverso de 15 até zero, regressará à realidade consciente da sala que deixou para trás. Se desejar regressar mais cedo, tudo o que precisa de fazer é levantar ligeiramente uma mão e regressará revigorado, focado e sentindo-se bem. Pode agora continuar a explorar. [Após 10 minutos a meia hora, conte em sentido inverso lentamente até zero da seguinte forma:]

Quinze... catorze... treze... agora está a deixar o estado alterado de perceção que lhe proporcionou tanta visão... doze... onze... dez... nove... oito... sete... seis... cinco... quatro... No zero, abrirá os seus olhos sentindo-se bem, focado e revigorado,

lembrando-se de tudo o que experienciou com grande clareza. Não terá efeitos negativos duradouros da sua experiência. Quaisquer efeitos persistentes serão apenas positivos... três... dois... um... zero... Pode abrir os seus olhos.

Após este tipo de experiência, os membros podem desejar registar as suas impressões e experiências ou podem desejar partilhá-las com os outros membros.

É muito importante lembrar que os membros do grupo devem apoiar-se mutuamente, encorajando a inovação e a expressão individual. A autoconsciência pode interferir no processo quase tanto quanto o medo, por isso nada no grupo deve tolerar a autoconsciência ou a ansiedade. Quaisquer sentimentos de fricção entre os membros, ou competição expressa em tentativas de controlar ou construir autoimagens, estão totalmente fora de lugar.

Uma experiência de grupo bem-sucedida é aquela em que cada membro ajuda todos os outros a compreenderem-se melhor a si próprios. O resultado final é que cada pessoa tem uma compreensão mais clara de si própria como um ser multidimensional com talentos intuitivos nunca antes explorados e utilizados de uma forma tão construtiva.

Toda a gente quer saber

O tempo dissipa em éter resplandecente a solidez angular dos factos.

— Ralph Waldo Emerson, *Ensaios: Primeira Série*, "História"

Atualmente, existe muita curiosidade no mundo sobre os aspetos não físicos da realidade. Muitas perguntas são feitas repetidamente à medida que as pessoas começam a explorar as

fronteiras desta nova fronteira. Este capítulo responde a uma seleção das perguntas que surgem com mais frequência.

1. **A hipnose é perigosa?**

A hipnose é uma ferramenta e, como qualquer ferramenta, pode ser mal utilizada — mas, por si só, não é perigosa. Profissionais de saúde e praticantes leigos formados estão a descobrir que os benefícios terapêuticos da hipnose são maiores do que qualquer pessoa suspeitava. As formas mais subtis de hipnose — como as utilizadas por publicitários, por líderes religiosos sem escrúpulos ou por pais negativos — são perigosas. Quando o sujeito está consciente do processo hipnótico, ele ou ela está no controlo.

2. **O que são fantasmas?**

Provavelmente, a maioria dos fantasmas é o produto de imaginações hiperativas ou as manifestações parciais de fantasias de medo. No entanto, alguns fantasmas são "reais" no sentido em que uma energia inquieta ainda deseja ter forma física e não está disposta a abdicar do seu apego à realidade física. Geralmente, estes seres inquietos são inofensivos, mas podem estar zangados e confusos. Ambos os tipos procuram canais para materialização, sendo os melhores os adolescentes na puberdade e outros indivíduos emocionais. Poderíamos chamar-lhes "fantasmas velhos" porque andam por cá há muito tempo.

Um fantasma novo, por comparação, é a energia focada de uma pessoa que acabou de morrer e deseja estar com os entes queridos para os confortar e tranquilizar. Um terceiro tipo de fantasma é o produto de uma experiência fora do corpo. As pessoas que experienciam este fenómeno podem materializar-se parcialmente num cenário desejado, criando assim uma imagem semelhante a um fantasma.

3. O que é a PES e há algum fundo de verdade nela?

A PES, ou perceção extrassensorial, é a consciência sem o auxílio dos sentidos físicos. É um sentir a partir de uma perspetiva diferente, um saber intuitivo. Algumas das variedades de PES são a psicometria (tocar em algo e conhecer a sua história ou a história do seu dono); radiestesia (encontrar água ou minerais com um ramo ou outra ferramenta natural semelhante); telepatia (leitura de mentes); clarividência (ver o futuro). É importante perceber que a PES é natural para todos, não apenas para alguns selecionados; no entanto, a maioria das pessoas ignora-a ou rejeita-a como antinatural. Apesar disso, todos usamos a PES diariamente.

É a ferramenta mais válida que possuímos para uma avaliação precisa da realidade. Carl Jung disse sobre uma forma de PES, a telepatia: "Qualquer pessoa que tenha o menor conhecimento de material parapsicológico que já existe e foi minuciosamente verificado saberá que os chamados fenómenos telepáticos são factos inegáveis".

4. Como aconselha a pessoa que acredita que o Mal é real no universo?

Para a pessoa que insiste que o Mal é uma força real que se opõe ao Bem, um produto do Universo, qualquer discussão sobre controlo pessoal e responsabilidade, regressões a vidas passadas e trabalho com o Eu Superior são frequentemente muito produtivos, embora a descrença interfira. Observando o Mal de forma realista, vemos que ele é um produto do eu-ego inseguro.

Assim, vemos que a insegurança produz medo, que produz ódio, que é o Mal que confrontamos todos os dias. O universo não poderia produzir o Mal. Não faria qualquer sentido no esquema da criação, que é um processo sem fim.

5. **Compreendo o valor de explorar vidas passadas, mas que bem advém de olhar para vidas futuras, uma vez que elas vão acontecer de qualquer maneira?**

Saber o que nos espera ajuda-nos a ajustar a nossa direção. Uma vez que não existem absolutos relativos a eventos futuros, mas apenas níveis de probabilidades, o melhor que podemos fazer é sintonizar-nos com o nível mais forte de probabilidade. Saber ajuda-nos a crescer da forma mais rápida e direta, ou a fazer ajustes para criar uma probabilidade futura diferente.

Quando consideramos que o tempo é uma ilusão, percebemos que a progressão (explorar o futuro) é tão valiosa quanto a regressão (explorar o passado). Por mais difícil que seja de acreditar, os nossos eus futuros afetam-nos agora tanto quanto os nossos eus passados. Existe uma relação na qual uma parte num quadro temporal afeta todas as outras partes em todos os outros quadros temporais. O Eu Superior de uma cliente expressou-o desta forma:

A crença é a chave. Quando os seres acreditam interiormente em certas verdades da realidade, afetam a frequência vibratória simultânea das suas outras personalidades que existem noutros tempos, no que diz respeito ao vosso conceito de tempo. Se um ser numa realidade acredita num conceito, mesmo que outra personalidade noutra realidade acredite no oposto completo, cada crença afetaria a outra até que uma crença ou outra conquistasse a entidade; todos os outros aspetos desta entidade (eus passados e futuros) começam a sujeitar-se à crença correta imediatamente. Pode influenciar os seus aspetos de personalidade passados e futuros ao conhecer a verdade agora, e todos são afetados agora.

6. **Algum outro ser aparece alguma vez numa sessão?**

Por vezes, uma pessoa que é sensível às energias de outros seres canalizará observações desses seres. Há geralmente alguma mudança de voz e modificação dos padrões de fala. Normalmente, o ser identificar-se-á e indicará a razão da sua presença. Uma perceção valiosa pode ser ganha quando isto acontece.

Num caso, uma cliente foi avisada para não tomar um determinado medicamento que o seu médico lhe tinha receitado algumas horas antes, devido à probabilidade de uma reação alérgica grave. Uma vez que nunca tinha tido quaisquer problemas de alergia no passado, ela decidiu tomar o medicamento na mesma, mas apenas metade da dose receitada. (Sentia-se demasiado embaraçada para contar ao seu médico sobre o conhecimento que tinha obtido.) Algumas horas depois de tomar o medicamento, foi levada à pressa para o hospital com inchaços e problemas respiratórios. Se tivesse tomado a dose total, poderia ter morrido.

Noutro caso, um vendedor tinha extraviado um conjunto de papéis importantes. Ele pensava que tinham sido roubados até que um ser, identificando-se como "a energia que te conhecia quando eras criança", lhe disse para olhar atrás do frigorífico. Ele recordou-se de ter colocado os papéis numa prateleira ao lado do frigorífico e encontrou os papéis sem dificuldade.

7. Qual é a melhor forma de meditar ou usar a auto-hipnose?

Siga estes poucos passos:

1. Elimine distrações físicas e garanta segurança ininterrupta.
2. Torne o corpo confortável.

3. Limpe a mente de pensamentos (imagine que está a sair da corrente de pensamentos para uma margem quente e seca que está saturada de luz solar).

4. Torne-se recetivo, ouvindo com o ouvido da mente, vendo com o olho da mente.

O Eu Superior de um cliente disse o seguinte:

A meditação não precisa de ser tão ritualizada quanto a maioria dos seres pensa, mas deve haver consistência na prática. O método real de meditação evoluiria de dentro do eu interior de cada ser. A técnica não é o aspeto mais importante. Várias posições podem ser usadas, pois os seres têm as suas posições favoritas para cada ação. O que é mais importante do que a posição do corpo é a posição da mente.

Deve seguir essa melhor posição da mente e deixar que cada pequeno pensamento que surja dentro dessa atitude ou posição da mente seja focado. Isto estimula a ligação intuitiva com outras dimensões da realidade não física e fornece uma perceção clara sobre assuntos de preocupação. Por outras palavras, não leve pensamentos para a meditação consigo, mas limpe a lousa da mente e permita que as formas de pensamento cresçam depois de ter silenciado a mente quotidiana.

Distrações de qualquer fonte, sejam pensamentos ou sons externos, podem diminuir a eficácia do processo. Com toda a certeza, Querido, a posição da mente é a chave.

8. **Há uns anos, o meu gato, Mittens, morreu e vários meses depois a gata do meu vizinho teve gatinhos. Escolhi um da ninhada e descobri que este gatinho era como o Mittens em todos os aspetos, mesmo nas pequenas coisas... Estou convencida de que o Mittens voltou para mim. Isto é possível?**

Devido ao curto espaço de tempo entre a morte do Mittens e o nascimento do novo gato, houve pouco tempo para se esquecer do Mittens. Transportou consigo uma forte energia do Mittens, o que, de facto, manteve o Mittens muito "vivo". A própria casa continha a energia do seu primeiro gato também. Muita da aprendizagem e motivação está relacionada com as energias presentes num ambiente, pelo que o novo gato poderia ter compreendido, a algum nível, as suas necessidades e expectativas. Inquestionavelmente, os animais satisfazem as nossas necessidades.

Existe, claro, a possibilidade, também, de que grande parte da energia da Alma do Mittens se tenha investido imediatamente no novo gatinho para estar consigo e que a tenha reconhecido intuitivamente. Sinto que os animais entram num reservatório de Almas da sua espécie após a morte, onde o foco individual é gradualmente perdido e assimilado pela Alma Coletiva. O Mittens, ou uma boa porção dele, pode ter regressado antes de uma assimilação completa da identidade individual. Podemos pensar na Alma de um animal como uma gota de chuva que regressa à nuvem e é absorvida por toda a nuvem, parte da qual cai novamente como uma nova gota de chuva com algo da gota original na nova.

9. Como explica o Dia do Juízo Final bíblico?

Cada dia é o Dia do Juízo para cada um de nós, uma vez que a lei do carma está sempre a operar. Pensar de outra forma seria assumir que o carma é armazenado algures num sistema de contabilidade massivo e depois, num momento específico, a dívida é paga. Cada pessoa possui a luz de Cristo, o génio de Buda, a perceção de Maomé, a grandeza de cada ser dentro e fora da encarnação. A Segunda Vinda, tal como o Dia do Juízo, ocorre no dia em que reconhecemos a nossa herança divina e a

utilizamos para o bem. Um cliente, falando como o seu Eu Superior, afirmou-o desta forma:

Com cada pensamento que pensa, com cada fôlego que respira, com cada passo que dá, senta-se em julgamento sobre si próprio e, sem os benefícios de um júri, decide se está em harmonia com o universo ou fora dela. Sabe pelos seus sentimentos em cada momento em que respira qual é a sua posição, e ou ignora os sentimentos ou faz alguns ajustes. Não há uma decisão final, pois as consequências seriam demasiado grandes.

10. **Parece ser anti-religioso em algumas das suas visões.**

A minha filosofia, que não é de modo algum única, tenta explicar, não minar. Lembre-se que a substância deste livro evoluiu ao longo de anos de trabalho com muitas, muitas pessoas de diversas origens religiosas. Elas representaram virtualmente cada filosofia religiosa e pessoal conhecida. No entanto, existe uma consistência previsível nas suas respostas hipnóticas aos temas apresentados neste livro.

11. **Fala-se muito ultimamente sobre bebés de proveta e clonagem. Como é que estes novos métodos afetam a ideia de Almas únicas?**

Olhando para a questão de uma perspetiva mais elevada do que a emocional, pode ver-se que o universo não diferencia entre um útero e um tubo de ensaio ou uma incubadora. Todos são locais de crescimento onde são fornecidos nutrientes para que um novo veículo da Alma seja produzido. Uma certa Alma pode estar à procura do desafio de um corpo com este ambiente de desenvolvimento precoce.

Não estamos a lidar com uma questão de moralidade, no que diz respeito ao universo, mas com uma questão de segurança e viabilidade para as pessoas envolvidas. Uma questão maior para o novo bebé surge após o nascimento, quando a Alma se torna totalmente focada no novo corpo e a necessidade de amor e atenção é irrealisticamente forte.

Os bebés de incubadora são propensos a sentirem-se não amados e ignorados, criando grandes ansiedades nos anos adultos. O ambiente artificial desencadeia velhas rejeições de vidas passadas. O amor deve ser dado em abundância, quer a criança cresça num útero ou num estojo de vidro.

12. **Vários videntes falaram-me sobre as minhas próprias vidas passadas. Podem estas ser precisas ou é um embuste?**

Depende certamente da sinceridade e sensibilidade da pessoa a quem recorreu para obter informações. Experiências informais que conduzi validaram as impressões de vidas passadas de vários videntes na área de San Francisco. Para evitar qualquer influência na regressão, a regressão ocorre antes da leitura da vida passada.

Sem dar quaisquer pistas ao leitor de vidas passadas, o cliente deve estar num espaço tão neutro quanto possível, tentando não pensar na experiência da regressão. Em inúmeros casos, incluindo uma experiência minha, o leitor descreveu com precisão a vida ou vidas passadas. A experiência mais impressionante até à data foi o caso da jovem dona de casa que experienciou oito vidas passadas em hipnose e depois lhe foram contadas seis delas por um vidente notável.

13. **Parece dar grande ênfase às vidas passadas como o local onde os traumas ocorreram pela primeira vez, mas eu lembro-me de quase me afogar em criança e**

tenho medo de água agora. Certamente que muitos problemas vêm da infância.

Todos os traumas são aprendidos, por isso têm de começar algures com algum incidente. Experienciou um incidente assustador com a água que criou o que poderia ser uma memória de medo a longo prazo. É importante que ele seja resolvido antes de terminar esta vida ou certamente irá carregá-lo para as suas vidas seguintes, criando problemas em cada uma delas. A maioria de nós experiencia momentos assustadores na água quando somos crianças e, no entanto, não temos medo de água enquanto adultos. Parece provável que o medo de água se torne um problema sério apenas para aqueles que se afogaram numa vida passada. As regressões confirmaram isto. Medos debilitantes são geralmente baseados em mais do que apenas perigos imediatos nesta vida.

14. **Acha que há alguma validade na ideia de que as pessoas em instituições mentais estão apenas a lutar com vidas passadas e futuras?**

Como todas as generalizações, esta está parcialmente certa e parcialmente errada. Certamente, muitas personalidades múltiplas (como a Eve em *As Três Faces de Eva*) e inúmeros indivíduos institucionalizados são incapazes de controlar a intrusão de eus passados e futuros, mas existem muitos fenómenos imperfeitamente definidos a ocorrer com pessoas que são incapazes de descrever o seu problema.

A maioria das pessoas institucionalizadas é resistente à regressão hipnótica, por isso não há forma de ter a certeza se o passado se está a intrometer ou se uma fantasia está a ser criada. O tempo parece ser irrelevante para a personalidade múltipla, com o ontem a sobrepor-se ao hoje e ao amanhã. As imagens também se sobrepõem e parecem impedir qualquer privacidade pessoal; a

pessoa sente-se como se fosse um recetor para várias estações transmitidas simultaneamente.

Jan Ehrenwald, M.D., psiquiatra e autor de renome mundial, sente que algumas formas de doença mental representam um enfraquecimento das válvulas de controlo do cérebro, de modo que o indivíduo é sobrecarregado com informação psíquica. Carl Jung adotou uma visão ligeiramente diferente ao afirmar que as neuroses representam uma alienação dos instintos — facetas da consciência que se separam de aspetos instintivos da psique.

15. Disse que o universo manifesta tudo literalmente. O que quer dizer exatamente com isso?

As nossas emoções, não importa quais sejam, carregam mensagens fortes para o sistema de energia abrangente a que chamamos o universo. O universo não julga o que é bom ou mau para nós. Ele interpreta todos os sinais emocionais como necessidades, por isso responde a todos os sinais com igual intensidade. Se pensamos e sentimos ódio, o universo produz algo para nós odiarmos. Se sentimos medo de forma regular, a mensagem para o universo é clara: manifesta algo para eu temer e continua a produzi-lo até eu estar satisfeito.

Claro que não queremos conscientemente aspetos negativos nas nossas vidas, no entanto, persistimos em enviar os nossos sinais emocionais negativos que só podem ser interpretados de uma forma. Igualmente fortes e óbvios são os sinais de amor e as vibrações de alegria, e, tal como o negativo, produzimos estes também. São-nos dadas pessoas e coisas para amar e desfrutar.

As nossas palavras são frequentemente indicadores claros do tipo de sinais emocionais que estamos a transmitir para o universo. Um bom exemplo surgiu recentemente de um cliente que aprendeu este conceito da forma mais difícil.

"Isto tocou-me profundamente quando o meu nariz foi partido: eu estava a sangrar; a minha cara era uma zona de desastre. Roubaram-me a carteira. Eu tinha acabado de começar um novo emprego e estava realmente a colocar muita energia nele. Continuava a dizer e a pensar que não me queria chatear com o Natal. Lembro-me de dizer a muitas pessoas: '*Não quero encarar isto este ano*'.

Bem, não tive de o encarar — literalmente. A minha cara estava um desastre. Os meus olhos estavam tão inchados que mal conseguia ver. O universo levou-me à letra, mas estou contente por ter aprendido cedo, porque caso contrário poderia ter ficado mais baralhado com isso depois daquilo. Foi uma lição dura de aprender, mas agora vigio o que digo e sinto, porque não quero que algumas coisas aconteçam conforme as digo. São apenas figuras de estilo."

Em vários casos, indica que a pessoa que veio para aconselhamento ficou liberta do problema após uma única sessão. Isso soa-me demasiado forçado.

Por muito forçado que pareça, é verdade que algumas pessoas resolvem os seus problemas numa única sessão. Reexperienciar os eventos do passado apenas uma vez pode libertar bloqueios à vida. No entanto, a maioria das pessoas necessita de uma série de sessões para o conseguir.

A sua visão da morte parece fria e insensível. Parece vê-la em termos de máquinas a serem destruídas, em vez de pessoas a morrer.

Eu chamaria a essa visão realista, em vez de insensível. Tornámo-nos tão habituados a um padrão ritualizado de sentimentos sobre a morte que a maioria de nós não sabe como se sente realmente sobre o assunto até recuar e olhar de forma

objetiva. Para chegar à verdade, devemos estar sempre suficientemente desapegados para ver com clareza.

Frequentemente deixamos que as nossas emoções e as respostas dos outros ditem o que sentimos, ou o que é correto e aceitável. Certamente, sentimos tristeza quando um ente querido passa para o outro lado, mas a tristeza pela perda da presença física precisa então de ser substituída pelo conhecimento do contacto contínuo e do crescimento mútuo em dois níveis diferentes de perceção. Retirar o emocionalismo da morte deixa-nos com um quadro muito diferente daquele que nos pode ter sido ensinado em criança.

Algumas pessoas acreditam que os seres humanos podem regressar como animais ou — pior ainda — insetos, se fizermos algo errado nesta vida. Isso é possível?

Não mais do que é possível uma limoeira produzir melancias. Animais e humanos, tal como limões e melancias, pertencem à mesma classificação, mas cada um tem padrões vibratórios distintos. Esta diferença nos padrões de energia impede o cruzamento. Os seres humanos regressam sempre como seres humanos, ponto final.

Como explica o aumento da população mundial se as mesmas almas estão a sair e a entrar em encarnações o tempo todo?

Assumimos que a população mundial está no seu ponto mais alto hoje porque tem vindo a aumentar durante os últimos duzentos anos, sensivelmente. Na verdade, não fazemos ideia de qual era a população da Terra há dez mil anos — ou mesmo há mil anos, quanto a isso. Poderia facilmente ter sido maior do que é hoje. Se subscrevermos a crença na antiga civilização da Atlântida, que talvez tenha existido há milhões de anos, devemos dar algum crédito aos números populacionais que emergem de

regressões a esse tempo. Inúmeros clientes mencionaram sobrepopulação, cidades a fundirem-se com outras cidades, medidas para controlar a população e emigração para terras distantes para aliviar a pressão das massas. Figuras populacionais na casa dos milhares de milhões têm sido frequentemente citadas para a Atlântida.

Nada diz que as almas estão limitadas a existências neste planeta, também. Algumas pessoas regressaram a vidas noutros planetas, enquanto os Eus Superiores fizeram questão de falar de todo o universo como o lar das Almas. Devemos ter em mente, também, a teoria de que as Almas reencarnam em ciclos que duram de uma ou duas gerações a centenas de anos. Poderíamos estar agora num dos períodos de alta população, mas a caminho de um declínio.

Qual é o melhor indicador de uma pessoa que é verdadeiramente espiritual?

Uma vez que a espiritualidade, a criatividade e a maturidade estão todas interligadas, é difícil comentar apenas a espiritualidade. Olhemos para a questão a partir do lugar de crescimento da pessoa. A indicação mais forte do lugar de crescimento de uma pessoa seria o grau em que ela rejeita a retaliação como modo de comportamento, especialmente quando a intenção de ferir é óbvia.

Os melhores exemplos disso ocorrem nos níveis mais mundanos da interação humana todos os dias: quando alguém passa à frente numa fila, por exemplo, ou um amigo ignora a sua saudação, ou esquece um aniversário, ou faz algum comentário depreciativo sobre o seu casaco novo.

É o ignorar o ataque ao ego sem quaisquer pensamentos de represália que separa a pessoa avançada daquela que se move a um ritmo mais lento ou teve menos oportunidades de crescimento

terreno. A alma avançada lida criativamente com todas as situações, especialmente aquelas que provocam os outros. Há uma ação direta e assertiva sem qualquer reação.

Ouvi dizer que um aspeto único do seu trabalho de regressão envolve lidar diretamente com um eu passado. Pode explicar isso?

Para uma pequena percentagem de clientes, contactar o Eu Superior permite o acesso a eus perturbados do passado. Através do processo habitual de hipnose, o cliente é capaz de se afastar mentalmente e permitir que uma personalidade do passado entre na situação de aconselhamento, de modo que o cliente já não está na cadeira à minha frente, mas sim o seu eu passado.

O processo de aconselhamento é dirigido ao eu passado, não ao ser presente que está removido do ambiente de aconselhamento. Neste estado de Nível Cinco, as feições faciais mudam e, geralmente, os padrões de fala e a escolha de palavras mostram diferenças notáveis. À medida que o eu passado experiencia as suas provações e traumas num ambiente de aceitação e compreensão, o eu presente sente um alívio, uma libertação do eu passado que o distraía. Realizar tal feito é gratificante tanto para o conselheiro como para o cliente, pois é uma libertação direta e completa de porções do Eu que não estiveram dispostas a aprender num nível superior de consciência.

Estas energias passadas agarraram-se tenazmente aos conceitos errados e às dores do plano terrestre até serem confrontadas numa situação de aconselhamento moderna e forçadas a moverem-se para o próximo nível de experiência de crescimento.

Lidar com eus passados tão diretamente não é assim tão surpreendente para alguns membros da comunidade científica.

Harold Puthoff e Russell Targ, por exemplo, no seu excelente livro *Mind-Reach: Scientists Look at Psychic Ability*, afirmam:

"Embora se observe habitualmente que a informação viaja do presente para o futuro, não deveríamos ficar perturbados se forem concebidas experiências que mostrem que, por vezes, a informação é transmitida na outra direção. De facto, as equações dos físicos contêm soluções descartadas que correspondem exatamente a este caso. Isto sugere modelos que podem começar a fornecer uma descrição funcional da precognição."

Como é que o *déjà vu* está ligado a vidas passadas ou futuras ou à consciência do Eu Superior?

Déjà vu, que significa "já visto", é o estranho sentido de conhecimento que experienciamos numa situação, de modo que sentimos que já sabíamos de uma parte da situação antecipadamente. É como uma repetição que é familiar e, no entanto, não totalmente previsível. Quase qualquer situação pode desencadear o *déjà vu* e, quando está a acontecer, sentimos uma leveza e uma ligeira separação do que está a acontecer ao nosso redor.

Através da precognição ou clarividência, parecemos ser capazes de nos "sintonizar" numa situação antes de estarmos envolvidos nela. Esquecemos as regras sobre o tempo e vislumbramos o futuro. Este vislumbre pode ocorrer num sonho ou em vigília, mas ocorre a níveis tão profundos de consciência que não estamos cientes disso enquanto acontece.

Poderia ser comparado a ver um ou dois fotogramas de um filme antes de ver o filme inteiro e depois registar alguma familiaridade à medida que os fotogramas pré-visualizados são mostrados juntamente com todos os outros fotogramas. Esta ocorrência comum diz-nos que podemos ver o futuro; controlar este evento aparentemente aleatório poderia abrir portas de

consciência que nos ajudariam a planear de forma mais eficaz o futuro.

Como é que os transplantes de órgãos afetam o eu total?

Não há qualquer efeito no eu total, tal como o eu não é afetado pela morte de células no corpo que ocorrem aos milhões todos os dias, exceto pelos stresses que podem ser criados por operações tão graves.

Quais são as dez explicações mais absurdas para a reencarnação que já ouviu?

Pessoas que afirmam ter experienciado vidas passadas:

1. Estão realmente a inventar tudo para obter atenção e/ou publicidade.
2. São atores e atrizes frustrados.
3. Estão apenas a recordar-se de filmes e livros da infância.
4. Estão a entregar-se à fantasia e nada mais.
5. Têm uma mente fraca ou sofrem de alguma doença mental.
6. Estão realmente a recordar memórias familiares passadas pela molécula de ADN que herdamos.
7. Estão em contacto telepático com o hipnotizador que está a alimentar a informação através de pensamentos.
8. Estão a usar a psicometria — tocar em algo de uma pessoa morta e saber sobre ela.
9. Estão a tentar tornar as suas vidas mais excitantes e glamorosas ao experienciarem "vidas passadas" de fama.

10. Estão a tentar invalidar a religião ocidental numa conspiração.

O que se entende por "Registos Akáshicos"? Ouvi videntes usarem essa frase.

Os Registos Akáshicos poderiam ser chamados de Biblioteca do Conhecimento Universal. Acredita-se comummente que toda a informação sobre qualquer assunto é acessível através de estados de transe meditativo e que até as memórias de vidas passadas fazem parte deste corpo de informação.

Alguns contestam o facto de as memórias de vidas passadas serem verdadeiramente as memórias da própria pessoa, afirmando que são, em vez disso, uma pequena porção dos Registos Akáshicos. Sinto que os Registos Akáshicos equivalem ao Eu Superior, que não se identifica a si próprio, mas aplica respostas às questões em causa.

Quais são as objeções mais frequentemente levantadas à teoria da reencarnação que ouve e como lhes responde?

1. **A REENCARNAÇÃO É UMA IDEIA ORIENTAL QUE NÃO TEM LUGAR NO MUNDO OCIDENTAL.** Grandes mentes através dos tempos abraçaram o conceito porque foi a sua própria convicção pessoal, não porque leram sobre isso algures. De Platão a Pitágoras, de Bronson Alcott e Alexandre, o Grande, a William Butler Yeats e William Wordsworth, homens e

mulheres de renome viveram e escreveram sobre a sua convicção.

2. **NINGUÉM JAMAIS VOLTOU PARA NOS DIZER COMO ERA.** Todos os dias as pessoas estão clinicamente mortas em mesas de operação, em acidentes de carro, sob superfícies de lagos gelados e, no entanto, quando reanimadas, relatam experiências no outro mundo. Estes relatos verificam os comentários feitos por pessoas em hipnose a relatar vidas passadas e o estado de passagem após a morte física. Os trabalhos dos Drs. Raymond Moody e Elizabeth Kübler-Ross acrescentaram muita visão valiosa ao tema da consciência pós-morte.

3. **MUITOS CIENTISTAS E PSICÓLOGOS NÃO ACEITAM O CONCEITO.** Aceitar uma teoria que é "indemonstrável" e não pode ser dissecada sob condições rigorosas de laboratório não é fácil para muitas pessoas na ciência. Além disso, é natural rejeitar um ponto de vista diferente cuja verdade poderia negar linhas de pensamento há muito mantidas.

4. **NÃO FOI O QUE ME ENSINARAM!** Não nos são ensinadas muitas verdades porque os nossos professores não têm consciência delas. O verdadeiro professor é o interno, que encoraja as experiências pessoais e desencoraja a adesão cega às palavras dos outros.

5. **NÃO SINTO QUAISQUER VIDAS PASSADAS A INFLUENCIAR-ME.** Então porque tem medo de alturas? Porque bebe tão pesadamente? Porque está sempre zangado com todos? Porque é incapaz de se relacionar com a sua filha mais nova? Porque é um génio mecânico? Porque consegue tocar piano sem ter tido uma única lição? Pense duas vezes sobre cada aspeto fortemente

positivo e negativo da sua personalidade e perceba que todos eles vêm de algum lugar. A genética e o ambiente podem explicar apenas uma fração deles.

REENCARNAÇÃO E RECORDAÇÃO DE VIDAS PASSADAS É UMA NOÇÃO ROMÂNTICA. Se a responsabilidade pessoal e o abandonar de papéis de vítima é uma noção romântica, então é melhor darmos uma segunda olhadela a todas as coisas da vida que evitamos e rejeitamos, e talvez possamos rotulá-las também como noções românticas. O conceito principal da reencarnação é a responsabilidade cármica. Certamente isto é realismo, não romantismo, porque exige consciência total e compreensão da Lei Universal. Ninguém caminha em direção ao pôr do sol e vive feliz para sempre, a menos que isso seja desenhado pela ação em dias, semanas, meses, anos, vidas precedentes.

Qual é a experiência mais estranha que já teve ao conduzir regressões? Houve muitas estranhas e interessantes, e tenho a certeza de que haverá muitas mais, mas uma que se destaca na minha mente ocorreu quando a esposa de um cliente quis observar a regressão do seu marido. Como nunca permiti a observação direta, mesmo com o consentimento do cliente, sugeri que ela ouvisse na sala ao lado com a porta entreaberta. A meio da experiência de regressão, ouvi da outra sala detalhes de uma cidade diferente num inglês estranhamente acentuado.

Outra pergunta produziu a mesma coisa: as respostas vinham de dois lugares — do cliente à minha frente e da sua esposa na outra sala. Felizmente, nenhuma das pessoas perturbou a outra nesta regressão que evoluiu de uma forma totalmente inesperada. Eu tinha um gravador sensível a funcionar que registou ambos os conjuntos de respostas, os quais mais tarde separei em duas regressões distintas.

Os clientes falam alguma vez em línguas estrangeiras durante as regressões? Encontrei vários casos de tentativas de falar em línguas estrangeiras. No entanto, as minhas instruções no início de uma regressão para compreender e falar apenas em inglês, a menos que seja instruído de outra forma, mantêm a comunicação em inglês. Várias vezes, os clientes proferiram expressões da língua da sua vida passada e proferiram expressões sob pedido. Estes exemplos variaram em qualidade desde muito distorcidos a impecáveis. Claro que os únicos casos que vale a pena mencionar são aqueles em que a pessoa nesta vida não teve qualquer educação na língua estrangeira.

Uma segunda regressão, separada da primeira por vários meses ou anos, produz alguma repetição de informação anterior? Mesmo sessões com dez anos de intervalo (esta é a maior separação que conduzi pessoalmente) produzem factos idênticos, mas expandem sempre a informação dada na sessão anterior. Uma cliente experienciou uma sessão por ano durante seis anos e em cinco dessas sessões a mesma vida passada veio à superfície, mencionando sempre factos anteriores e acrescentando novo material. O total representa uma espécie de autobiografia.

Se vivemos tantas vidas, porque não estamos muito mais avançados? Equiparamos erroneamente reencarnação com progresso. A reencarnação apenas proporciona a oportunidade para o progresso, não uma garantia. Seguindo este falso raciocínio ao comparar vidas com dias, então alguém que tenha quarenta anos seria pelo menos duas vezes mais sábio do que alguém que tenha vinte, e os cidadãos seniores seriam sábios.

O que fará a maior diferença na direção em que a humanidade segue? O que nos fará dar a volta para viver em paz? O maior avanço do homem ocorrerá quando ele (individual e coletivamente) descobrir a diferença entre instinto e intuição;

quando parar de falar e começar a ouvir; quando começar a responder criativamente e parar de reagir instintivamente.

32. **Qual diria ser o maior passo que cada um de nós poderia dar para transformar o passado e preparar o terreno para um futuro positivo?** Amar mais, temer menos.

Viver no Agora

Não confies no futuro, por mais agradável que seja! Deixa o passado morto enterrar os seus mortos! Age — age no presente vivo! Coração no peito, e Deus acima! — Henry Wadsworth Longfellow, *A Psalm of Life*

Talvez a razão mais importante para explorar vidas passadas num contexto terapêutico seja o facto de o processo nos libertar para nos focarmos no **Momento do Agora**. A preocupação a um nível subconsciente com os traumas do passado é seriamente prejudicial para a nossa vitalidade e crescimento no presente; no entanto, muitas vezes não temos consciência da nossa vulnerabilidade a eventos passados e da debilitação dolorosa que suportamos. Numa era em que todas as nossas energias e atenção são essenciais, não podemos dar-nos ao luxo de estar distraídos pelo passado ou de operar em "piloto automático", nem por um instante, pois tornamo-nos então suscetíveis a todas as energias negativas.

A ignorância das forças que moldam as nossas vidas deve ser substituída pelo autoconhecimento se pretendemos ser seres plenamente responsáveis. Olhando para o passado, percebemos que não é a experiência traumática *per se* que é incapacitante — é a contínua reação emocional à experiência que deixa a sua marca na mente e se torna a prisão do progresso.

Evitar que soframos dores desnecessárias — tanto no futuro como no passado — exige que comecemos hoje a reconhecer as velhas reações programadas antes que estas se fixem no subconsciente e sejam transmitidas através da memória da Alma. Numa situação problemática, devemos tornar-nos sensíveis ao impacto das emoções e depois tomar uma ação positiva e assertiva que reduza esse impacto.

Para o fazer, devemos estabelecer uma **consciência objetiva** — uma perspetiva não emocional que nos liga a dimensões superiores do eu. Automaticamente, a autoridade do nosso sistema emocional primitivo é repudiada como intérprete da realidade. Permitir que o Eu Superior forneça perspetiva significa que todas as ameaças, medos, culpas e mágoas derretem como estalactites de gelo ao sol. Sentimo-nos calmos, no controlo e incólumes perante a situação difícil.

Uma pergunta simples pode desencadear esta consciência objetiva: "De que lugar e tempo estou a experienciar as circunstâncias ao meu redor?". A resposta que compreendemos através da perceção intuitiva, formas-pensamento ou palavras reais ouvidas na mente é muitas vezes "o passado". Se estamos a reviver situações de um tempo e lugar passados, podemos escolher conscientemente avançar para o **Momento do Agora**.

Colocarmo-nos na sincronização temporal e localização espacial adequadas requer, por vezes, a ajuda de um profissional qualificado, mas há muito que pode ser alcançado trabalhando connosco próprios através do reconhecimento dos mecanismos de gatilho da vida quotidiana. Avaliar a vida desta forma leva-nos a uma vigilância em relação àquelas pessoas, lugares e eventos que nos transportam de volta a mágoas passadas.

Ganhar consciência objetiva em todas as situações é a técnica mais facilmente adquirida por qualquer pessoa que deseje

realmente mudar a qualidade de vida num sentido pessoal e geral. Existem também outras técnicas. A maioria delas exige o processo ativo de transformar pensamentos e emoções negativos em positivos. Toda a gente, num momento ou noutro, já ouviu a expressão "olha pelo lado positivo". Esta é, claro, a essência da ideia, mas uma simplificação excessiva do conceito. Para trazer luz às trevas, para dissipar o domínio gélido do medo, para alterar o curso do ressentimento e da frustração, precisamos de compreender e praticar o **amar**.

O amor é o nosso caminho mais direto para a liberdade emocional e espiritual. Ao amar mais, cancelamos o passado e comunicamos diretamente com o presente. Este tipo de amor deve ser incondicional, o que significa que deve ser paciente, libertador e livre de todas as expectativas.

Não há nada de emocional no amor incondicional. Muitas vezes focamos todo o nosso amor em apenas alguns eleitos, tornando-nos então ciumentos e possessivos quando a nossa sobrevivência parece depender deles. Precisamos de amar mais livremente, para além dos limites das preocupações pessoais com ganhos e perdas, confiando que as energias que enviamos retornarão a nós em abundância.

À medida que experienciamos a abundância de amor que nos está disponível através da Mente Divina, do Universo, somos capazes de libertar obsessões com o que os outros podem pensar de nós, bem como os nossos impulsos de encontrar consolo em bens materiais. Sempre soubemos, a algum nível, que as coisas materiais nunca podem satisfazer suficientemente as nossas necessidades na vida quotidiana. Sabemos que as nossas necessidades mais profundas são de amor e de significado, de verdade e de luz; e quando desviamos o nosso olhar do material e do emocional, encontramos a poesia, a música, as escrituras, a arte e a dança — os verdadeiros deleites da Alma, porque nos

conduzem do mesquinho ao determinado, do insignificante ao inspirador.

Viver no Agora com plena responsabilidade pelo nosso sentido de amar não é fácil, mas é simples. De facto, podemos reduzir todas as diretrizes para uma vida bem-sucedida numa fórmula **ABC** fácil de lembrar:

- **A... Agir**, e não reagir, em todas as situações.
- **B... Be** (*Estar*) no Agora, acreditando no seu Eu (*Self*).
- **C... Confrontar** todas as situações através da comunicação direta.

Responder diretamente às situações, em vez de tomar o desvio do evitamento, da inação ou do ataque emocional, exige fé e flexibilidade, bem como persistência e paciência. As expectativas sobre os outros devem ser substituídas por objetivos para o Eu. As críticas e os julgamentos devem ser substituídos por uma indiferença paciente perante as ações alheias.

Agir versus Reagir

A necessidade de atenção, reconhecimento e aprovação ocupa tanto do nosso tempo que não é de admirar que fiquemos exaustos antes mesmo de gastarmos energias físicas. Pensamos que devemos mostrar a nossa força atacando os outros ou a nós próprios. O pequeno eu-ego não gosta de se sentir pequeno. Ele nunca deseja ser lembrado do que realmente é: um falso preceptor da realidade quotidiana. Por isso, tem a tendência "natural" de atacar qualquer ameaça vinda de qualquer direção.

Pode ser o vizinho que não diz olá; pode ser o carro que se recusa a pegar; pode ser o trânsito na hora de ponta. Pode ser qualquer pessoa, lugar, circunstância ou coisa — até mesmo um pensamento na própria mente — que pode desencadear uma mágoa passada e causar um ataque. As reações são destrutivas para o eu e para o objeto da reação. Nada é resolvido. Em vez disso, imprimimos a mágoa no nosso eu emocional e intensificamos os sentimentos de insegurança, desamparo e impotência.

Elevar-se acima das circunstâncias da vida e amá-las como degraus para a perceção permite-nos responder; agir, em vez de reagir. Uma ameaça não é uma ameaça se formos maiores do que ela. Perante todas as velhas ameaças, devemos crescer na imagem que temos de nós próprios e, aos olhos do Universo, nós crescemos de facto, negando os traumas de vidas passadas. É importante percebermos que as pessoas são humanas. Tal como nós, elas dependem dos seus sentidos e dos seus egos como indicadores da realidade. Não devemos aceitar os seus sentimentos de insegurança e medo como nossos, nem intensificar os deles reagindo. Se formos verdadeiramente objetivos, percebemos que nos colocámos — involuntariamente, na maior parte das vezes — em situações onde a nossa resposta é testada.

Estar no Agora, Acreditar no Eu

Não podemos esperar acreditar em nós próprios se estivermos a habitar no passado ou preocupados com o futuro. Tais posicionamentos das nossas energias roubam-nos o poder e deixam-nos indefesos no momento presente. E certamente que acreditar no eu é uma tarefa dificílima nestes tempos conturbados em que abundam os sentimentos de desamparo e impotência. Tais sentimentos derivam, não de uma falta espiritual, mas de

desilusões relacionadas com o mundo físico e da nossa dificuldade em parar o fluxo de velhos sentimentos.

A crença no eu cresce à medida que nos voltamos para dentro e contactamos aquele Eu Superior encorajador, amoroso e eterno que nunca falha em fornecer a orientação necessária para resolver os problemas e desafios de todas as realidades. Devemos lembrar-nos diariamente de que não somos o talão de cheques que não bate certo, nem a pessoa impaciente à nossa frente na fila do supermercado, nem o familiar que não quer compreender a nossa posição. Cada um de nós é uma Alma única com mente, corpo, intuições e emoções, e por vezes temos dificuldade em coordenar todos estes componentes para produzir os resultados desejados.

Mas enquanto reconhecermos a nossa fonte espiritual, nunca poderemos estar alienados de nós próprios e da verdade por muito tempo. Se dissermos a nós próprios diariamente que somos centrais elétricas espirituais de perceção e de paciência amorosa, e depois manifestarmos estas consciências nas nossas ações diárias, não poderemos deixar de ser seres orientados, felizes e determinados. O passado não tem poder sobre nós — nem os mecanismos de gatilho do presente — quando acreditamos que somos mais do que os pensamentos temerosos do eu-ego.

Confronto através da Comunicação

Algumas pessoas associam o confronto à raiva e ao assalto agressivo. O confronto, num sentido muito real, dissipa a raiva antes que esta precipite um assalto num sentido emocional ou físico. Confrontar todas as situações através de uma comunicação eficaz não é fácil quando os sentimentos de impotência são profundos, mas é possível se lembrarmos que a comunicação ocorre em todos os níveis do eu em todos os momentos. A comunicação verbal transporta apenas uma pequena parte da

mensagem que desejamos transmitir. Falamos com os nossos corpos, com os nossos olhos, com as nossas mentes, com os nossos corações, com as nossas energias, com as nossas Almas.

Evitar situações ou pessoas, esperando que elas desapareçam e o problema se resolva sozinho, é um evitamento de viver no Agora, bem como um evitamento de resolver problemas através da comunicação. Mesmo que o confronto seja desconfortável no momento, é necessário para evitar que ondas de choque se estendam de volta ao passado e adiante para o futuro. Devemos ser diretos nas nossas comunicações se desejamos amar-nos a nós próprios e compreender os outros mais completamente.

Quando evitamos saber, interpretamos mal os eventos e carregamos energias não resolvidas para todas as fases da Vida. Podemos invocar a nossa essência espiritual para nos apoiar em tempos de crise emocional, quando hesitamos e nos encolhemos nos cantos escuros da vida, mas não precisamos de esperar até que a comunicação ineficaz nos force a esses cantos de stress emocional e físico. A nossa Alma quer ajudar, quer que comuniquem com ela, quer ser instrumental em todas as direções que tomamos diariamente.

Em toda a história da humanidade, nenhum assunto foi mais controverso ou inspirou mais filosofia, arte e exploração humana do que a questão da existência e natureza da Alma humana. É duvidoso que todos se deixem convencer em breve de que a consciência sobrevive à morte física; mas cada um de nós deve descobrir, por si próprio, a verdade desta lei universal.

Mesmo quando os sistemas de crenças sobreviveram à sua utilidade e se invalidaram a si próprios através de ambiguidades e premissas conflituosas, eles persistem porque são identificados com a segurança básica por tantos. A reencarnação é uma verdade antiga, talvez tão antiga quanto o homem e, no entanto, é para

sempre nova e excitante. Mesmo para aqueles que não conseguem ver-se conscientemente como representantes do grande plano do universo, esta verdade fundamental — que os humanos são imortais — é reconhecida a algum nível mais profundo.

À medida que crescemos para além da necessidade de sistemas de crenças dogmáticos baseados em certos e errados, "deves" e "não deves", viramo-nos para explorar as realidades interiores. Para sobreviver às duras exigências de cada era sucessiva, devemos voltar-nos para dentro e reconhecer a energia espiritual que estimula a criatividade e excita a vontade. Precisamos, cada vez mais, de um foco que nos ajude a compreender a nossa imortalidade experiencialmente e a expressá-la em termos de responsabilidade pessoal pela qualidade de vida em todos os níveis. Necessitamos de uma nova direção que possa suscitar o génio primordial de cada Alma única e, por sua vez, despertar uma civilização adormecida.

Ao voltarmos para dentro de nós mesmos em busca de respostas, de paz, de propósito, movemo-nos para fora de nós mesmos em direção ao cosmos. O territorialismo diminui, e o apelo desesperado de cada pessoa por reconhecimento e aprovação é acalmado pela aceitação universal. Cada coração desiludido é curado por visões que se estendem para além da dor pessoal.

Nunca se esqueça de que a imaginação, e não o intelecto, guia a mente que questiona em direção à verdade. A intuição, e não o instinto, liberta-nos. O Eu Superior de uma pessoa proferiu estas palavras para todos nós:

Com cada pôr do sol, com cada arco-íris, com cada floco de neve único que cai sobre a superfície da vossa terra, existe uma beleza sem comparação em todo o universo. Deixem as vossas visões de esperança começar com estas obras de arte que vos são

tão acessíveis e, depois, movam-se para fora e para além de cada limitação que pensavam estar no vosso caminho. Podem amar muito mais do que alguma vez pensaram ser possível. Comecem a apagar o passado hoje, amando cada vez mais a cada amanhã.

Viver no Agora

Se pudéssemos ver o padrão dos nossos dias Discerniríamos quão tortuosos foram os caminhos Pelos quais chegámos a isto, ao tempo presente, A este lugar na vida E veríamos a escalada que a nossa alma fez Através dos anos. Esqueceríamos a mágoa, As errâncias, os medos, as Terras ermas da nossa vida E saberíamos que não poderíamos vir por outro caminho Ou crescer para o nosso bem sem estes passos que os nossos pés trilharam Que a nossa fé achou difíceis de enfrentar A estrada da vida serpenteia, e nós como viajantes Vamos de curva em curva até chegarmos a conhecer a verdade De que a vida não tem fim, e de que nós, para sempre, Somos habitantes de toda a eternidade. — Martha Smock, *No Other Way*, Unity School of Christianity